القراءة السريعة بأسلوب النجمة©

أشرف غريب

التعلم السريع™
fast learning



أشرف غريب



القراءة السريعة بأسلوب النجمة©

الطبعة الأولى

القراءة السريعة
بأسلوب النجمة

© مكتبة العبيكان، ١٤٢٧هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

غريب، أشرف محمد

القراءة السريعة بأسلوب النجمة. / أشرف محمد غريب – الرياض، ١٤٢٧هـ

١٧٠ ص، ٢١×٢١ سم

ردمك: ٩ – ٠٦٦ – ٥٤ – ٩٩٦٠

١– القراءة ٢– القراءة – تعليم أ. العنوان

ديوي: ٠٢٨ ١٤٢٧/٤٢٣٥

ردمك: ٩ – ٠٦٦ – ٥٤ – ٩٩٦٠ رقم الإيداع: ١٤٢٧/٤٢٣٥

الطبعة الأولى

١٤٢٧/٢٠٠٦م

الناشر

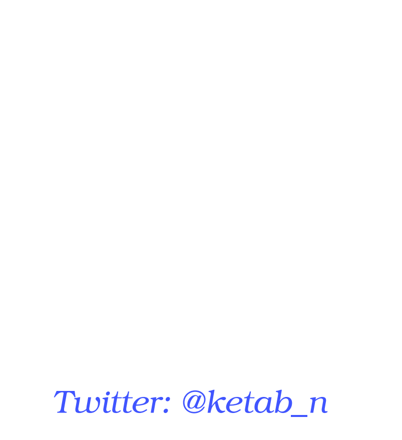


الرياض – العليا – تقاطع طريق الملك فهد مع شارع العروبة

ص.ب: ٦٢٨٠٧ – الرمز: ١١٥٩٥

هاتف: ٤١٦٠٠١٨/٤٦٥٤٤٢٤ – فاكس: ٤٦٥٠١٢٩

بسم الله الرحمن الرحيم



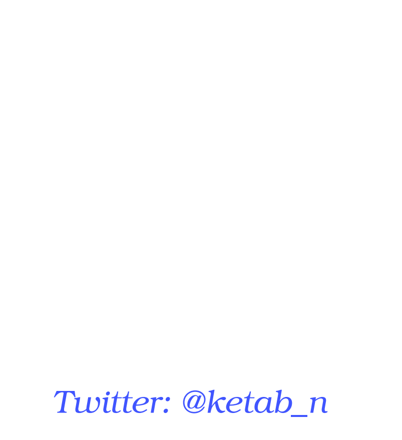
Twitter: @ketab_n

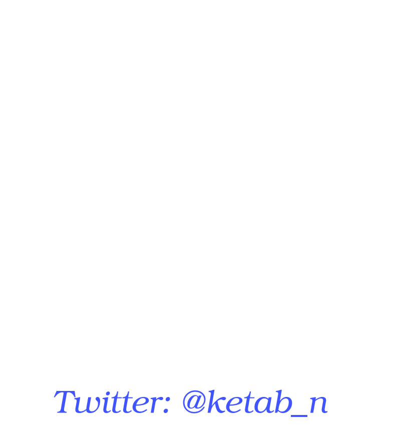
شكر وتقدير

- لأمي التي علمتني الصبر .. لأبي الذي علمني الأمل
- لزوجتي الحبيبة وأبنائي الأعزاء على وقوفهم خلف إنتاج هذا الكتاب
- للدكتور طارق السويدان على تنوير فكرة الكتاب في برنامج إدارة الوقت
- للدكتور عبدالغني التميمي لموافقته استخدام قصائده الشعرية من كتاب إلى القدس كتطبيقات في هذا الكتاب
- لفريق العمل (متدربي القراءة السريعة على المحاكاة والتطوير، فؤاد غريب على القراءة النقدية، نهاد غريب على التدقيق اللغوي)

تحذير

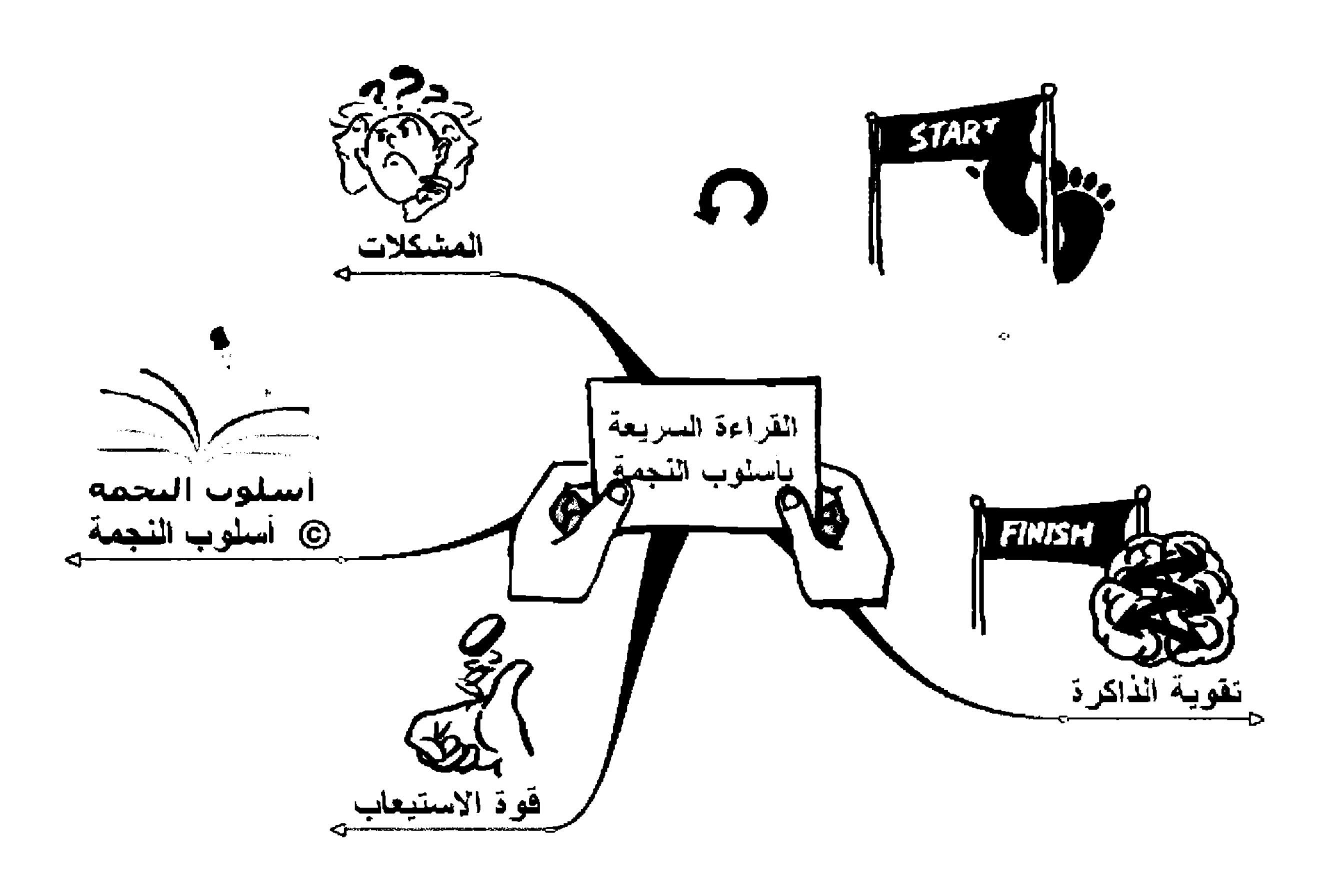
جميع المقالات والقصائد في هذا الكتاب تم الاستئذان من أصحابها خطياً للنشر، لذا لايحق نقل أو طباعة أو نشر هذه المعلومات بأي طريقة كانت دون مراجعة أصحاب الملكية الفكرية.

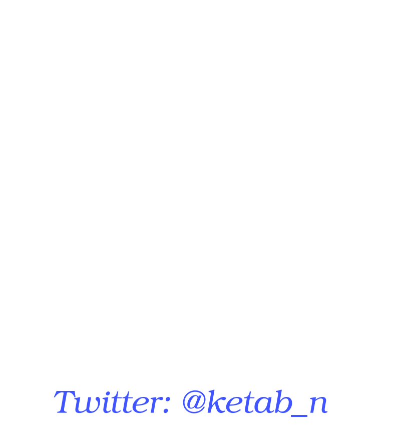

Twitter: @ketab_n



Twitter: @ketab_n

خارطة العقل للكتاب





Twitter: @ketab_n

المحتويات

المحتويات

Twitter: @ketab_n



١- قبل أن نبدأ (المقدمة)

١،١ اقرأ

١،٢ القراءة السريعة

١،٣ اضبط بوصلتك

١,٤ كيف تحقق الأهداف؟

١,٥ فكرة هذه المادة

١,٦ كيف تقاس سرعة القراءة؟

١,٧ هل يمكن زيادة سرعة القراءة؟

١,٨ حقائق حول القراءة السريعة

٢- مشكلات القراءة (المشكلة والحل)

٣- أسلوب النجمة © (كيف تقرأ قراءة سريعة؟)

٤- قوة الاستيعاب (كيف تفهم ما تقرأ؟)

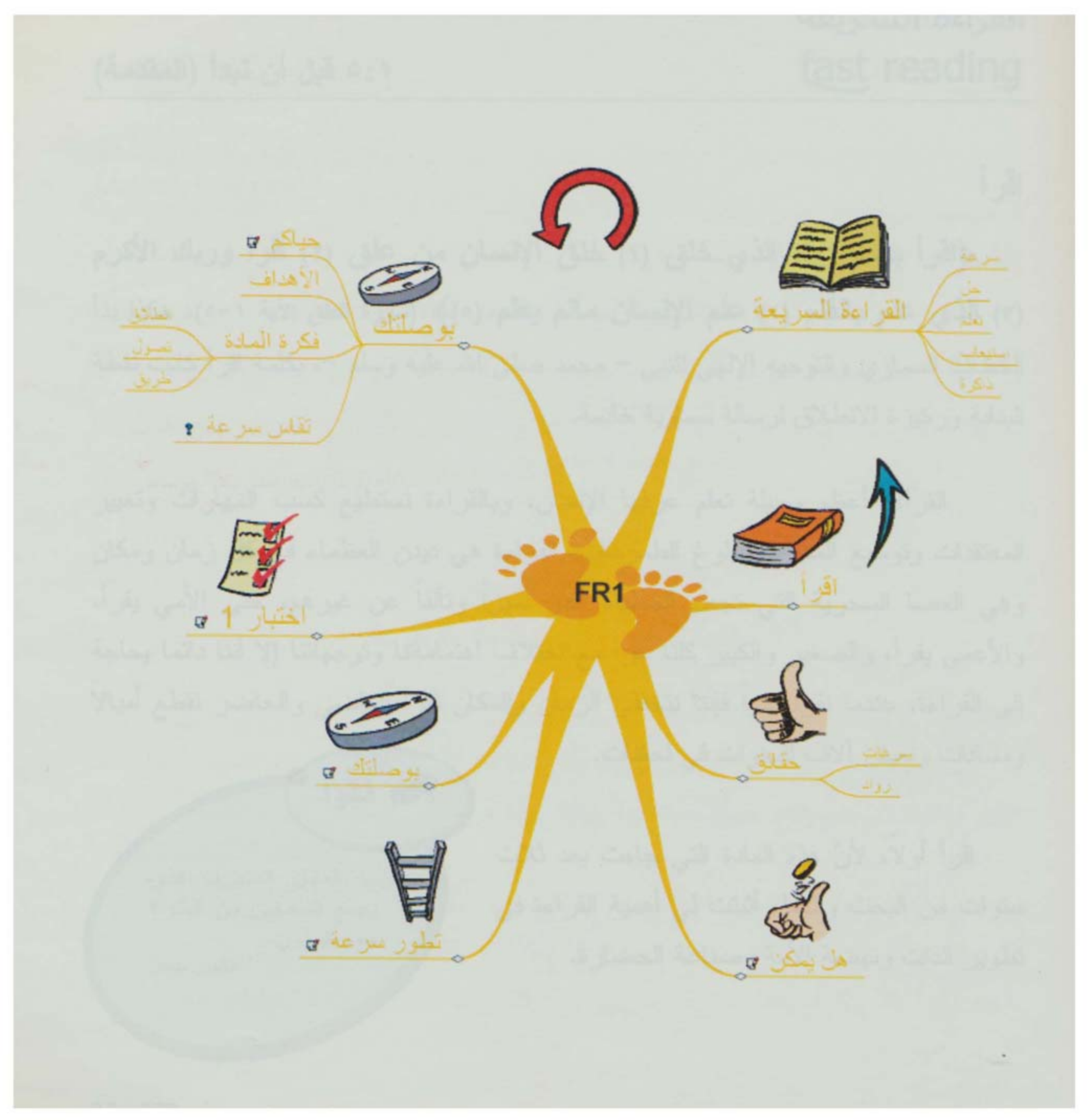
٥- تقوية الذاكرة (كيف تحفظ ما تقرأ؟)

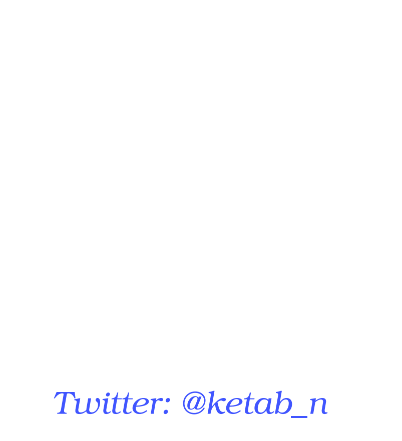
١- قبل أن نبدأ (المقدمة)

الأهداف

بعد قراءة هذا الجزء وتطبيق التمارين، سوف تستطيع الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ما القراءة السريعة؟
- ما الفرق بين القراءة السريعة و القراءة المتعجلة؟
- كيف تحقق أهدافك؟
- كيف يمكن قياس سرعة القراءة؟
- كم سرعتك في القراءة؟
- ما معدل الاستيعاب لديك؟
- كيف تزيد سرعة القراءة؟
- هل يمكن زيادة سرعة القراءة؟
- من هم رواد القراءة السريعة؟
- ما معدلات القراءة السريعة؟


FR1
القراءة السريعة
سرعة
استيعاب
ذاكرة
اقرأ
حقائق
رواد
هل يمكن
تطور سرعة
بوصلتك
اختبار 1
بوصلتك
حياكم
الأهداف
فكرة المادة
طريق
تقاس سرعة



اقرأ

﴿اقرأ باسم ربك الذي خلق (١) خلق الإنسان من علق (٢) اقرأ وربك الأكرم (٣) الذي علم بالقلم (٤) علم الإنسان مالم يعلم (٥)﴾ (سورة العلق الآية ١-٥). هكذا بدأ الخطاب السماوي والتوجيه الإلهي للنبي - محمد صلى الله عليه وسلم -، بكلمة اقرأ كانت نقطة البداية وركيزة الانطلاق لرسالة سماوية خاتمة.

القراءة أعظم وسيلة تعلم عرفها الإنسان، وبالقراءة نستطيع كسب المهارات وتغيير المعتقدات وتوسيع المدارك وبلوغ الطموحات، القراءة هي ديدن العظماء في كل زمان ومكان وهي العصا السحرية التي تجعل الخطباء أكثر تميزاً وتألقاً عن غيرهم، حتى الأمي يقرأ، والأعمى يقرأ، والصغير والكبير كلنا نقرأ مع اختلاف اهتماماتنا وتوجهاتنا إلا أننا دائما بحاجة إلى القراءة. عندما نقرأ كتاباً فإننا نتخطى الزمان والمكان نقرأ الماضي والحاضر نقطع أميالاً ومسافات ونعيش آلاف السنوات في لحظات.

قالوا

ما العامل المشترك الذي يجمع الناجحين من البشر؟
إنهم يقرؤون
فيليبس ميندل

اقرأ أولاً، لأنَّ هذه المادة التي جاءت بعد ثلاث سنوات من البحث والعمل أثبتت لي أهمية القراءة في تطوير الذات ونهضة الأمة وصناعة الحضارة.

القراءة السريعة

عندما نتكلم عن القراءة السريعة فنحن لا نعني القراءة المتعجلة ﴿**لا تحرك به لسانك لتعجل به** (١٦)﴾ (**سورة القيامة الآية ١٦**)، ففرق بين أن نكون أكثر سرعة في القراءة أو أن نقرأ بتعجل. ﴿**وسارعوا إلى مغفرة من ربكم وجنة عرضها السماوات والأرض أعدت للمتقين** (١٣٣)﴾ (**سورة آل عمران الآية ١٣٣**). إذاً فالسرعة مطلوبة ليس في القراءة فحسب وإنما في جميع أمور حياتنا.

يقول الشاعر:

قد يدرك المتأني بعض حـــاجته
وقد يكون مع المستعجـــل الزلل
وربما فات قوما جل مطـــلبهم
من التأني وكان الأمر لو عجـــلوا

عندما نقرأ نشعر بالنعاس والملل والسرحان، هذه الأسباب وغيرها ليست لأننا لانحب القراءة، أو لأنَّ القراءة عملية مرهقة، بل لأننا لانستخدم طاقات عقلنا الخارقة التي وهبنا الله سبحانه وتعالى إياها، فسرعة العقل أعلى بكثير من سرعة القراءة التقليدية التي نقرأ بها عادة،

والتي تقدر بمتوسط ٢٠٠ كلمة في الدقيقة، والعقل لايبطئ سرعته أو يتوقف عن التفكير، فإذا قرأنا ببطء يبدأ العقل في استثمار طاقاته الزائدة في السرحان أثناء القراءة، وهذا ما يسبب الملل والنعاس.



في ظل ثورة المعلومات الهائلة كيف سنتمكن من المواكبة؟ وما الآلة العجيبة التي ستمكننا من قراءة كل ذلك الكم المعلوماتي؟ وكيف يمكن استيعاب كل هذه المعلومات؟ وكيف سنتمكن من حفظ ما يفيدنا منها؟. إن زيادة سرعة القراءة تعني تطوير القدرة على التعلم، وإذا كانت المعرفة قوة فكم ستزداد قوتك بزيادة سرعة قراءتك.

إن ما نتعلمه عن القراءة السريعة هي معلومات، وبالتطبيق تصبح مهارات؟ وباستمرار التطبيق تصبح عادات، ستجد خلال قراءة هذه المادة العديد من التمارين لاكتساب مهارة القراءة

١:٥ قبل أن نبدأ (المقدمة)

السريعة، فكلما قرأنا باستخدام مهارات القراءة السريعة سنتقدم شيئاً فشيئاً، حتى تصبح القراءة السريعة عادة لدينا.

نواجه دائماً أناساً امتلكوا مهارة القراءة السريعة، وبعد فترة من الزمن لم يداوموا على تطبيقها، فيعودوا للقراءة التقليدية دون وعي، وفجْأةً يشعرون أنهم يقرؤون بطريقة تقليدية، فيعزون ذلك إلى فشل أساليب القراءة السريعة، بينما السبب في عدم ممارستهم لمهارات القراءة السريعة.

إنَّ هذه المادة التي بين يديك (القراءة السريعة بأسلوب النجمة©) تساعدك على تحقيق الآتي:

- زيادة سرعة القراءة
- حل مشكلات القراءة
- رفع مستوى القراءة والتعلم
- قوة استيعاب ما تقرأ
- تقوية الذاكرة لحفظ ما تقرأ

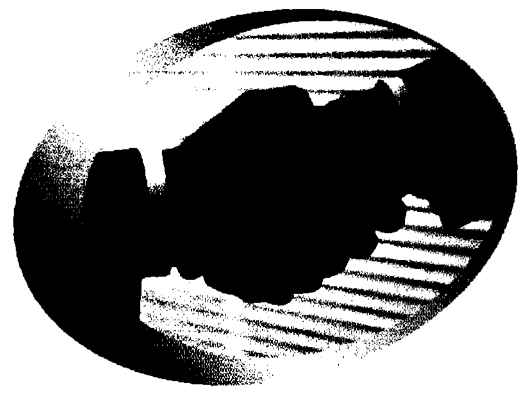


وقبل أن نبدأ طريقنا مع القراءة السريعة علينا أنْ نعلم أنَّه مع تطبيق مهارات القراءة السريعة، سينخفض معدل الاستيعاب في الأسبوع الأول والثاني، وسيبدأ بالارتفاع في نهاية

الأسبوع الثاني، حتى يصل إلى معدل الاستيعاب الطبيعي مع انتهاء الأسبوع الثالث، وبالمداومة على التطبيق ستزداد سرعة القراءة ومعدل الاستيعاب معاً.

بعد تدريب مئات الأشخاص على مهارات القراءة السريعة، وسنوات من العمل لتطوير أساليب تمكن المتدربين من اكتساب مهارات القراءة السريعة، جاءت هذه المادة لاكتساب مهارات القراءة السريعة والتعلم في خمسة أجزاء، هي: ١- قبل أن نبدأ (المقدمة)، ٢- مشكلات القراءة (المشكلة والحل)، ٣- أسلوب النجمة© (كيف تقرأ قراءة سريعة؟)، ٤- قوة الاستيعاب (كيف تفهم ماتقرأ؟)، ٥- تقوية الذاكرة (كيف تحفظ ما تقرأ؟).

إن تعلم القراءة السريعة يقوم على أساس ثلاثة محاور رئيسة هي: ١- زيادة سرعة القراءة، ٢- زيادة مجال رؤية العين، ٣- تعلم تقنيات القراءة السريعة، وهذا ما قامت عليه هذه المادة في أجزائها الخمسة. أسال الله أن يقدر لنا قراءة ماينفعنا، وأن ينفعنا بما قرأنا إنه هو العليم الحكيم.



اضبط بوصلتك

حتى تستطيع تحقيق أهدافك عليك تحديدها أولاً، فأهدافي أنا من هذه المادة هي:

١- اكتساب مهارات إضافية في القراءة السريعة.

٢- اقرأ أولاً، لأن أول كلمة أوحيت إلى النبي - محمد صلى الله عليه وسلم - هي "أقرا".



الآن طبق تمرين حيّاكم، لتحديد أهدافك من هذه المادة التدريبية ثم انطلق في تحقيقها، عند تطبيق تمرين حيَّاكم امنح نفسك خمس دقائق للتفكير في الأهداف التي ستكتبها، لأنك ستبني عليها استراتيجيتك في التطبيق لاكتساب مهارة القراءة السريعة.

🛠 تمرين حيّاكم

كم كتاباً تقرأ في السنة؟

____

____

كم كتاباً تقرأ في الشهر؟

____

ما أهدافك من هذه المادة؟

____

____

ما أهدافك من اكتساب مهارة القراءة السريعة؟

____

____

كيف تحقق الأهداف؟

مع أنني لم أقرأ أهدافك التي كُتبت، إلا أنني ومن خلال تدريب الكثيرين على مهارات القراءة السريعة ومعرفة إجاباتهم، أقول لك إذا كانت إجابتك مثل واحدة من الإجابات الآتية:

- هدفي هو زيادة سرعتي في القراءة
- هدفي هو زيادة قدرتي على الاستيعاب
- أريد أن تكون قراءتي سريعة جداً، لأتمكن من التعلّم بشكل أسرع
- تعلم تقنيات القراءة السريعة وكسب مهارة القراءة بسرعة

أو أي إجابات من هذا النوع، فإنني لن أتمكن من مساعدتك على تحقيق أهدافك، وعليك اتخاذ قرار في هذه اللحظة، إما أن تعيد كتابة أهدافك لتكون قابلة للتحقيق كما سيتم شرحه الآن، أو أن تترك هذه المادة لأنها لن تنفعك.

حتى تكون أهدافك قابلة للتحقيق طبق الخطوات الثلاث الآتية:

١- حدد نقطة الانطلاق (البداية)
٢- حدد محطة الوصول (الهدف)
٣- حدد طريق العمل (الخطة)

قالوا

يفضل الناس العمل على التفكير، وإذا فكروا فإنهم غالباً لايعملون بما فكروا فيه.
حكمة

أولاً: نقطة الانطلاق (البداية)

حدد أين أنت الآن؟ لتعرف المسافة بين اليوم وغداً، بين ما أنت عليه وما تسمو إليه.

١- ما السرعة التي تقرأ بها الآن؟

٢- كم هو معدل استيعابك من القراءة الآن؟



ثانيا: محطة الوصول (الهدف)

حدد ماذا تريد؟ هدفاً محدداً يمكن قياسه وتسعى لتحقيقه؟

١- لماذا تريد زيادة سرعة القراءة؟

٢- ما السرعة التي تريد أن تقرأ بها مستقبلا ؟

٣- ما معدل الاستيعاب الذي تطمح لتحقيقه؟

ثالثا: طريق العمل (الخطة)

ابدأ في وضع خطة عمل لتحقيق الهدف، إنَّ العمل هو الطريق لتحقيق الهدف، ثم راجع الهدف يومياً، اكتب الهدف واجعله في مكان تستطيع رؤيته كل يوم، وتذكر هذه القاعدة الذهبية

النجاح = هدف + عمل

مثال: "من اليوم سأبدأ العمل لزيادة سرعتي في القراءة إلى ١٠٠٠ كلمة في الدقيقة خلال ٢١ يوما، خطتي أن أتدرب ساعة كل يوم على مهارات القراءة السريعة".

فكرة هذه المادة

إذاً فكرة هذه المادة تتلخص في:

١- تحديد نقطة الانطلاق (البداية)، وهي معرفة سرعة القراءة ومعدل الاستيعاب الحالي.

٢- تحديد محطة الوصول (الهدف)، وهي وضع هدف تسعى لتحقيقه كم سرعة القراءة التي ستعمل للوصول إليها؟ وكم معدل الاستيعاب الذي تسعى لتحقيقه؟.

٣- تحديد طريق العمل (الخطة)، وهي قراءة هذه المادة وتطبيق التمارين لتحقيق الهدف.

اتفقنا على تحديد نقطة الانطلاق أولا، وهي في هذه المادة معرفة سرعتك في القراءة، سنتعلم في الصفحات الآتية كيفية حساب سرعة القراءة، ثم نقوم بقياس سرعتك في القراءة ومعدل استيعابك، وبهذا نكون حددنا نقطة الانطلاق. سنقوم بعد ذلك بتطبيق تمرين (اضبط بوصلتك) لتحديد محطة الوصول ووضع الهدف، كم سرعة القراءة التي ستعمل للوصول إليها؟، وكم معدل الاستيعاب الذي تسعى لتحقيقه؟. بعد ذلك سنمضي في طريق العمل (الخطة)، وهي قراءة هذه المادة وتطبيق التمارين حتى نحقق الهدف الذي نسعى إليه.

قالوا

من لا يضيف لقراءته المزيد من عمليات التخطي والتصفح، فانه لن يكون قد تعلم سوى نصف فن القراءة
أرثر بلفور

كيف تقاس سرعة القراءة؟

لقياس سرعة القراءة، اقرأ موضوعاً متكاملاً مكوناً من عدد من الصفحات بالطريقة التقليدية التي تقرأ بها عادة، مع الحرص على استيعاب الموضوع جيداً.

تقاس سرعة القراءة بعدد الكلمات التي قرأتها في الدقيقة، أي كم كلمة في الدقيقة (كلمة/دقيقة)، ولقياس ذلك اختر موضوعاً متكاملاً مكونا من عدد من الصفحات، وحدد وقت بداية القراءة بالدقائق، ثم انطلق في قراءة الموضوع كاملا، وعند الانتهاء من القراءة حدد وقت الانتهاء بالدقائق.

$$\textbf{سرعة القراءة} = \frac{\textbf{الكلمات المقروءة}}{\textbf{زمن القراءة}} \quad \text{ك/د}$$

الكلمات المقروءة = متوسط الكلمات في السطر × عدد السطور في الصفحة × عدد صفحات الموضوع

$$\textbf{متوسط الكلمات في السطر} = \frac{\textbf{عدد الكلمات في خمسة أسطر}}{\textbf{٥}}$$

زمن القراءة = وقت الانتهاء بالدقائق – وقت البدء بالدقائق

اختبار سرعة القراءة (١)

نظرة للحياة عن بعد

قال تعالى: ﴿والعصر (١) إن الإنسان لفي خسر(٢)
إلا الذين آمنوا وعملوا الصالحات(٣) وتواصوا
بالحق وتواصوا بالصبر(٤)﴾ (سورة العصر)

عندما ينظر الإنسان للحياة عن قرب وهي الطريقة الاعتيادية للنظر للأشياء عند معظم الناس، فإنه يراها كما لو كانت ترى بعدسة تكبير مقاس ١:١٠٠٠، وهذا بدوره يؤثر في النتائج التي يستنتجها بسبب الرؤية المكبرة للحياة، أو الأشياء التي ينظر إليها، خذ مثالاً على ذلك، أهمية الذهاب إلى المدرسة لدى الأبناء والآباء، قد تصل إلى الأولوية رقم واحد لديهم، بالرغم من وجود أمور أخرى تستحق أولوية أكبر، مثل الاستيقاظ مبكراً في الفجر. معظم الناس ينظرون للأشياء عن قرب، ولو رفعت عدسة التكبير لتم النظر إلى الأمور على طبيعتها، وهذا في رأيي لا يكفي، فنحن بحاجة لرؤية الأشياء عن بعد، أي بوضع عدسة تصغير مقاس ١٠٠٠:١ أو أكثر.

هذه الحياة مجموعة من الأسماء تتطور وتتغير بتطور الإنسان، وبتطويره لمسخرات الكون من حوله، ولكن هنالك أشياء ثابتة في الكون لا تتغير، وقد نبهني إلى ذلك صديق لي في الجامعة عندما كنا في المستوى الثالث، فقد قال لي: "هنالك سنن في الكون لا تتغير، وأنا مهتم

بمعرفتها وتجميعها"، ولا حياء إن قلت: إن تلك المرة الأولى في حياتي أسمع فيها عن السنن الثابتة في الكون، وتعلمت بعضها ولا أزال أطمح إلى معرفة الكثير منها، فمثلا من السنن المادية الثابتة في الكون شروق الشمس من المشرق وغروبها من المغرب، ومثال آخر أن اليوم ٢٤ ساعة ثابتة لا تتغير. فما الفائدة من معرفة هذه السنن؟.

بحث العديد من المختصين والعلماء والمفكرين والعظماء عن الطرق التي تمكنهم من معرفة سر الحياة، وكيفية العيش بسلام داخلي مع النفس ذاتها، وسلام خارجي مع البيئة المحيطة حولها، وفكروا وخلص معظمهم إلى نتائج كثيرة، فهذه سنة معنوية ثابتة. فما الطريقة الأمثل للحياة الطيبة الكريمة، حياة السلام الداخلي والخارجي؟.

﴿والعصر (١) إن الإنسان لفي خسر(٢) إلا الذين آمنوا وعملوا الصالحات(٣) وتواصوا بالحق وتواصوا بالصبر(٤)﴾ (سورة العصر)، هذه خلاصة ربانية تمنحنا طريقة خلاقة للحياة الناجحة، فهنالك ثلاثة محاور تمنحنا حياة طيبة كريمة، حياة ناجحة مشرقة عظيمة.

أولا: الإيمان، وهو كما جاء في كتب المفسرين، الإيمان بالله وبكل ما أمر الله الإيمان به ولذلك لا بد لنا من الحرص على معرفة ديننا وتعلمه، بغض النظر عن اختلاف تخصصاتنا أو أدوارنا التي نؤديها في الحياة، والإيمان كما قال العلماء يزيد بالطاعة وينقص بالمعصية. محور أولي في معادلة الحياة الناجحة الحياة التي لا يمكن إلا أن تكون نتيجتها النهائية رابحة.

ثانيا: العمل، وهي حاجة ملحة على الإنسان بشكل دوري، حيث يخرج شخص من الداخل ما بين فترة وأخرى، ويصعد خشبة المسرح الداخلي ويمسك (المايكرفون) ويتكلم بصوت عال جدا، ماذا ستعمل؟ ماذا عملت؟ ماذا تعمل؟ وهو يحاكي الشعور بنيل المال، أو نيل الشهرة، أو الأجر والمثوبة، أو أو أشياء أخرى. والله بسط لنا الأمر بأن يكون العمل عملا صالحا فيه منفعة ولا يكون فيه ضرر، فهو عمل خير، وليس عمل شر، ويمكننا من خلال التركيز على أهداف واضحة محددة في الحياة تحديد المجال الذي يمكننا أن نعمل فيه أعمالا كبيرة بارزة طموحة تؤثر في المجتمعات، وتخلد الأثر الكبير لنا ولقيمنا ولمعتقداتنا.

ثالثا:التعاون الجماعي، وفيه النصيحة والتعليم، وإنكار المنكر وإحقاق الحق، والذود عن الحياض ونصرة المظلوم، وفيه العمل على تقوية الإيمان، وإخلاص العمل، والموضوع أكبر من وريقات تكتب في سويعات، ولكن مالا يدرك جله لا يترك كله، فالتعاون الجماعي من شأنه رفع الأمم، وفي ذلك أدلة واضحة من الكتاب والسنة على أهمية التعاون، والتكاتف الجماعي والتعاضد ومنها ما قاله صلى الله عليه وسلم: "خير الناس أنفعهم للناس" أو كما قال صلى الله عليه وسلم، وقال أيضا: " من فرج عن مؤمن كربة فرج الله عنه بها كرب يوم القيامة" أو كما قال صلى الله عليه وسلم. إن في التعاون الجماعي أكثر من تيسير أمور المجتمع ومساعدة الآخرين، إن التعاون الجماعي يشعر الفرد بأهميته للمجتمع، ويعمل على استقراره الداخلي وشعوره بسعادة حقيقية لكونه أسهم في متطلبات الجماعة.

إيمان، عمل، وتعاون يؤدي ذلك إلى حياة رابحة في الدنيا والآخرة. دائما تختلف نتائج الأمور عندما تختلف النظرة إليها وتتطور مفاهيمنا عن الحياة بتعمق رؤيتنا، وباستخدام عدسات تصغير أعلى دقة تختلف عن ١:١٠٠٠ إلى أن تصل ١:١٠٠٠٠٠٠٠٠٠ وهذا في نظري الفرق بين العظماء في هذا الكون والسفهاء، فالعظماء يسعون إلى تصغير عدسة الرؤيا قدر ما يستطيعون والسفهاء لا يكفيهم أن يكونوا أناسا عاديين من خلال النظر من خلف عدسة زجاجية ١:١ بل يسعون إلى تكبير العدسة لتصل إلى ١٠٠٠:١، ويصح فيهم قول الشاعر:

وتصغر في عين العظيم عظامها وتعظم في عين الصغير الصغائر

ولا شك أن هنالك أمورا تتطلب النظر فيها عن قرب، مثل العلم والبحث العملي، خلافا عن الحياة التي إن نظرنا إليها عن بعد سنتمكن من الوقوف على خط العمر طول العمر، ولا تكون لنا وقفة واحدة عند ساعة الموت.

تستطيع من خلال التأمل والتفكر والخلوة مع الذات تصغير عدسة الرؤيا للحياة، والنظر في الماضي، ومعرفة الأخطاء لتلافيها في المستقبل، والنظر إلى المستقبل ووضع رسالة الحياة التي تصف فيها دورك الذي ستؤديه في الحياة، وتعمل على تطبيقها في حياتك. وتذكر أن العظماء أكثرهم خريجوا مدارس التأمل، فمنهم سيدنا إبراهيم عليه السلام، ورسول الله صلى الله عليه وسلم، وما دونهما كثيرون، ولكن كل العظماء في جملتهم قليلون، فأين تريد أن تكون؟ وماهي العدسة التي ستستخدمها بعد اليوم؟.

تقييم سرعة القراءة والاستيعاب

⌛ سرعة القراءة

زمن القراءة (   ) د = وقت الانتهاء (   ) – وقت البدء (   )

سرعة القراءة (   ) ك/د = ٨٠٥ كلمات / دقيقة (   )

⚖ أسئلة الاستيعاب

١- النظر للحياة عن قرب هي طريقة معظم الناس؟ ❑
٢- يعتبر معظم الآباء والأبناء أن الذهاب إلى المدرسة أولوية رقم واحد؟ ❑
٣- البحث عن حياة السلام الداخلي والخارجي مسعى إنساني دائم؟ ❑
٤- رؤية الحياة عن بعد أفضل من رؤية الحياة عن قرب؟ ❑
٥- الإيمان والعمل والتعاون هي محاور السلام الداخلي والخارجي؟ ❑
٦- الفرق بين العظماء وغيرهم في درجة عدسة التكبير التي ينظرون إلى الأمور من خلالها؟ ❑
٧- التأمل مدرسة العظماء على مر الزمان؟ ❑
٨- في البحث العلمي يجب النظر للأمور عن قرب؟ ❑
٩- تختلف النتائج التي نستنتجها للأمور باختلاف طريقة النظر إليها؟ ❑
١٠ إن النظر إلى الحياة عن بعد يفتح لنا الآفاق؟ ❑

معدل الاستيعاب = (   )%

🛠 تمرين اضبط بوصلتك

بعد أن عرفت سرعتك في القراءة ومعدل استيعابك الحالي، أصبحت تعرف جيداً نقطة البداية ويمكنك تحديد محطة الوصول أيضاً.

🔔 تذكر

إذا كنت تطمح للقراءة بسرعة ١٠٠٠ ك/د، تدرب على سرعة ٣٠٠٠ ك/د

أولاً: أين نحن الآن؟

١- ما السرعة التي تقرأ بها الآن؟ __________

٢- كم معدل استيعابك الآن؟ ______________

ثانيا: ماذا نريد؟

١- ما سرعة القراءة التي تسعى لتحقيقها؟ ___________

٢- ما معدل الاستيعاب الذي تسعى لتحقيقه؟ ___________

٣- لماذا تريد زيادة سرعة القراءة؟ ____

ثالثا: خطة العمل

هي البرنامج الذي ستعمل وفقه لتحقيق أهدافك، وفي هذه المادة تصبح خطة العمل هي تطبيق التمارين والمتابعة إلى نهاية المادة، ويساعدك في ذلك جدول تطور سرعة القراءة (في الصفحة التالية)، دوِّن في هذا الجدول سرعات القراءة، ولاحظ تقدمك كل مرة حتى تحقق الهدف.



جدول تطور سرعة القراءة

	تاريخ القراءة	وقت بدء القراءة	وقت إنهاء القراءة	زمن قراءة الموضوع	عدد كلمات الموضوع	سرعة قراءة الموضوع= عدد الكلمات ÷ وقت القراءة
١						
٢						
٣						
٤						
٥						
٦						
٧						
٨						
٩						
١٠						
١١						
١٢						
١٣						
١٥						

هل يمكن زيادة سرعة القراءة؟

قبل أن تصدر حكماً على القراءة السريعة، طبق تمرين (هل يمكن زيادة سرعة القراءة؟) في الصفحة التالية، وتعرف على قدراتك العقلية، طبق التمرين قبل أن تواصل قراءة المادة، فتطبيقه مهم جداً لبناء خلفية معرفية جيدة عن عقلك.

الآن يفترض أنك طبقت تمرين (هل يمكن زيادة سرعة القراءة؟)، إذا لم تطبق التمرين عُدْ لتطبيقه قبل مواصلة القراءة في هذا الجزء، إذا كانت مجموع إجاباتك عن ستة أسئلة أو أكثر "لا"، فأنت تحتاج لإعادة النظر في الأساليب التي تتبعها في استخدام عقلك، وعلى الأرجح أنك لا تستخدم أكثر من ٥٠% من طاقات العقل الكامنة التي وهبها الله لك.

إنَّ تَعلم القراءة السريعة سيكون خطوة للأمام في تطوير استخدام عقلك، فبادر بهذه الخطوة، وتابع بخطوات تالية، مثل تعلم أساليب تقوية الذاكرة، وسرعة التعلم، وسرعة الكتابة، وسرعة التفكير، وتقنيات وأساليب أخرى كثيرة.

قالوا:

القراءة هي عملية تترجم فيها عقولنا الرموز إلى أفكار، وسرعتك على حل الشفرة ومعالجة هذه المعلومات هي سرعتك في القراءة ومستوى فهمك

د. لوري روزاكس

✂ تمرين هل يمكن زيادة سرعة القراءة؟

أجب عن جميع الأسئلة الآتية بوضع علامة ✓ أو علامة ×

١- هل تعلمت من قبل كيف يعمل عقلك؟ ❑
٢- هل تعلمت شيئاً عن قدراتك العقلية في المدرسة؟ ❑
٣- هل تعرف كيف تستخدم عقلك؟ ❑
٤- هل تعلمت كيف تزيد من قدرتك على التذكر؟ ❑
٥- هل تعلمت شيئاً عن تقنيات التصفح السريع؟ ❑
٦- هل تعلمت من قبل كيف تتأمل؟ ❑
٧- هل تعلمت من قبل طرق الاسترخاء وكيف تزيد نشاطك البدني باستخدامها؟ ❑
٨- هل حضرت دورات عن التحفيز "شحن الطاقات"؟ ❑
٩- هل حضرت دورات في الإبداع؟ ❑
١٠- هل تعلمت أساليب لقراءة الصحف أو المجلات أو المذكرات الإدارية أو ...؟ ❑

المجموع (   )

حقائق حول القراءة السريعة

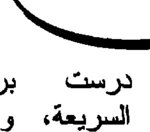
في عصر تقنية المعلومات ومع هذا التضخم الهائل للمعلومات، نحن بحاجة إلى وسيلة تمكننا من قراءة كثير من تلك المعلومات لمواكبة التقدم، وبعد ذلك نحتاج إلى استيعاب تلك المعلومات، ثم حفظها حتى نستفيد منها.

سرعة القراءة

تصل متوسط سرعة القراءة في الوطن العربي إلى ٢٠٠ كلمة في الدقيقة تقريباً، بينما سرعات القراءة وفق ما وردت في موقع www.speedreading.com كما يأتي:

- القراءة البطيئة ١٥٠ كلمة في الدقيقة أو أقل.
- القراءة المتوسطة ١٥٠- ٣٥٠ كلمة في الدقيقة.
- القراءة السريعة ٣٥٠-٨٠٠ كلمة في الدقيقة.

قالوا:

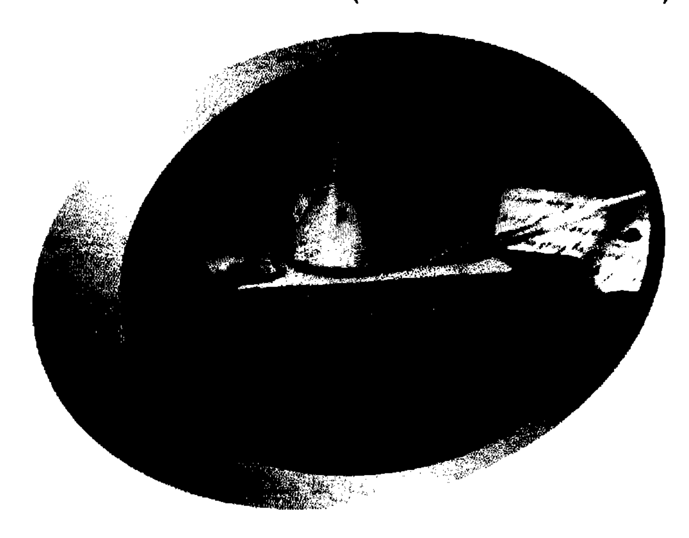


درست برنامج القراءة السريعة، واستطعت قراءة رواية العرب والسلام في ٢٠ دقيقة وودي آلان

رواد في القراءة السريعة

- الإمام الشافعي كان يغطي صفحة ويقرأ صفحة.
- كان الرئيس جون كيندي يقرأ ١٢٠٠ كلمة في الدقيقة.
- كان الرئيس تيودور روزفلت يقرأ كتابا كاملاً في اليوم قبل تناول طعام الإفطار.

Twitter: @ketab_n

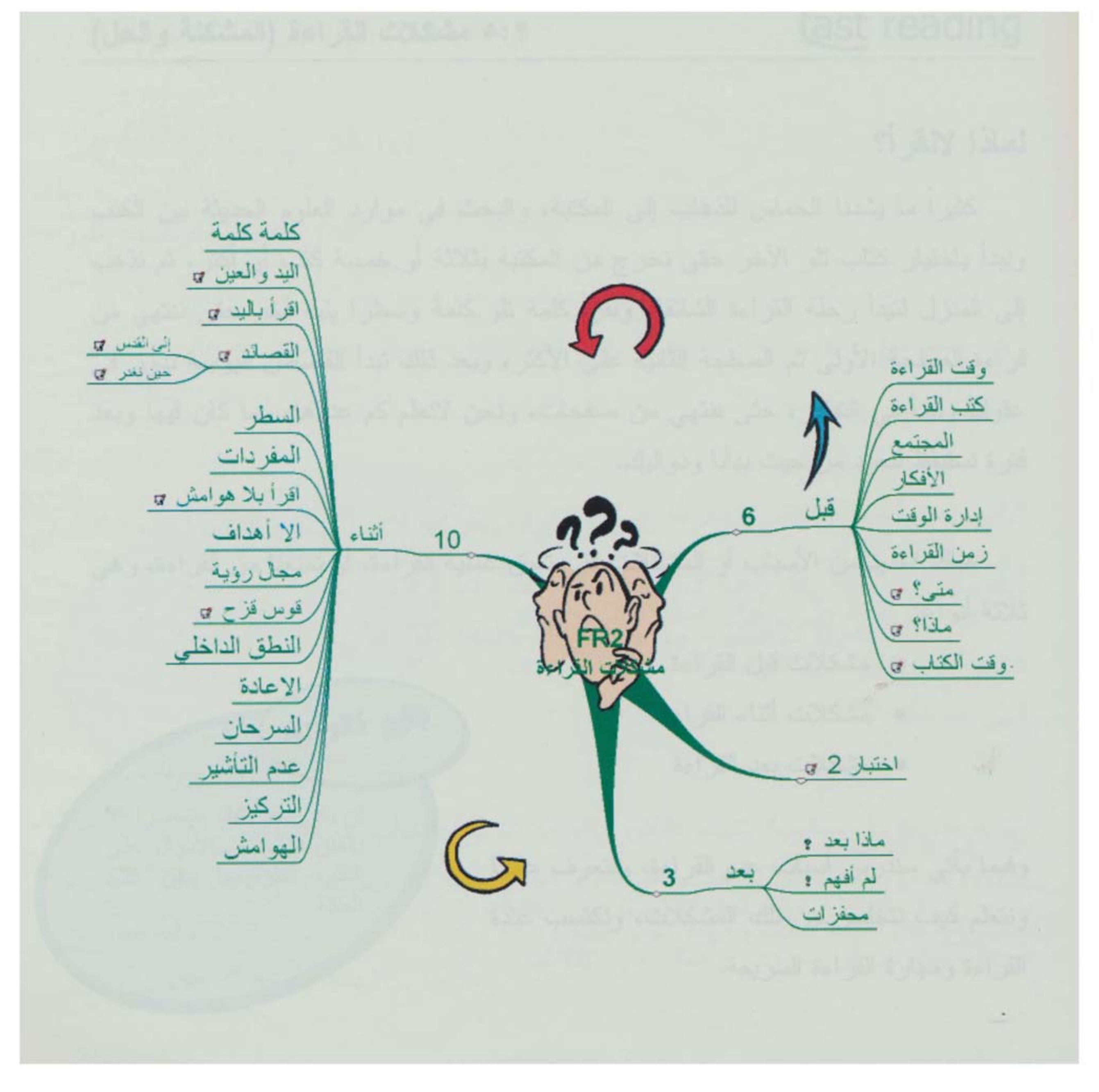


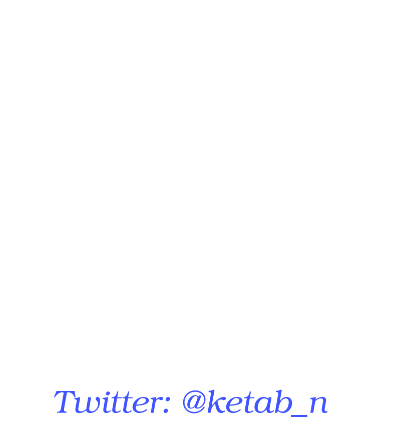
٢- مشكلات القراءة (المشكلة والحل)

الأهداف

بعد قراءة هذا الجزء وتطبيق التمارين، سوف تستطيع الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- لماذا لا نقرأ؟
- كيف نحدد ماذا نقرأ؟ ومتى نقرأ؟
- لماذا نشعر بالتعب والنعاس والملل أثناء القراءة؟
- ما علاقة إدارة الوقت بالقراءة؟
- هل يجب تحديد الأهداف من القراءة قبل القراءة؟
- كيف نكتسب عادة القراءة؟
- ما فائدة توسيع مجال رؤية العين؟
- ما فائدة التتبع باليد أثناء القراءة؟
- من هو أسرع قارئ في العالم؟
- كيف نحسب الوقت الذي نحتاجه لقراءة كتاب؟


FR2
مشكلات القراءة
أثناء
10
كلمة كلمة
اليد والعين
اقرأ باليد
القصائد
إلى القدس
حين نغفر
السطر
المفردات
اقرأ بلا هوامش
الا أهداف
مجال رؤية
قوس قزح
النطق الداخلي
الاعادة
السرحان
عدم التأشير
التركيز
الهوامش
قبل
6
وقت القراءة
كتب القراءة
المجتمع
الأفكار
إدارة الوقت
زمن القراءة
متى؟
ماذا؟
وقت الكتاب
اختبار 2
بعد
3
ماذا بعد ؟
لم أفهم ؟
محفزات



Twitter: @ketab_n

لماذا لانقرأ؟

كثيراً ما يشدنا الحماس للذهاب إلى المكتبة، والبحث في موارد العلوم الحديثة بين الكتب ونبدأ باختيار كتاب تلو الآخر حتى نخرج من المكتبة بثلاثة أو خمسة كتب أو أكثر، ثم نذهب إلى المنزل لتبدأ رحلة القراءة الشائقة، ونقرأ كلمة تلو كلمة وسطرا يليه آخر حتى ننتهي من قراءة الصفحة الأولى ثم الصفحة الثانية على الأكثر، وبعد ذلك تبدأ القصص اليومية تدور في عقولنا ونبدأ في التفكير، حتى ننتهي من صفحات، ونحن لانعلم كم عددها، وما كان فيها وبعد فترة نستيقظ لنعود من حيث بدأنا ودواليك.

هناك العديد من الأسباب أو المشكلات التي تعيق عملية القراءة، أو تمنعنا من القراءة، وهي ثلاثة أنواع:

- مشكلات قبل القراءة
- مشكلات أثناء القراءة
- مشكلات بعد القراءة



وفيما يأتي سندرس أسباب عدم القراءة، ونتعرف عليها ونتعلم كيف نتخلص من تلك المشكلات، ونكتسب عادة القراءة ومهارة القراءة السريعة.

أولاً: مشكلات قبل القراءة

١- تحديد وقت للقراءة

إننا لانحدد غالبا وقتا للقراءة، ولانعرف كيف نقوم بذلك، ونستغرب لماذا لانقرأ؟ حاول أن تتخيل أنه لايوجد وقت محدد للعمل، وتخيل ماذا يمكن أن يحدث؟ إننا لن نعمل كما يجب، ولن ننجز أعمالاً بقدر ما ننجز اليوم.

٢- معرفة الكتب التي نحتاج ونرغب في قراءتها

إذا عرفت ماذا تريد، سيمكن عمل ذلك، هل تعرف ما الكتب التي تريد قراتها؟،ومتى ستقرؤها؟، سوف تتمكن من حل هذه المشكلة قبل إنهاء موضوع مشكلات قبل القراءة.

٣- خدعة المجتمع

تُصوِّر لنا الصحف والمجلات والقنوات الفضائية وكذلك حديث المجالس بأن القراءة هواية وهناك من يحب القراءة وآخرون لا يحبونها، مع أن القراءة حاجة أساسية وضرورية مثل الأكل والشرب، فالذي لايأكل ولايشرب يموت، والذي لايقرأ يجمد فكره ويستقيل عقله، وتصبح حياته عرضة لتيارات الفكر وتصورات المجتمع.

٤- الأفكار

حياتنا التي نعيشها وتصرفاتنا، التي نتصرفها، ومانحب ومانكره، وما نفعل ومالا نفعل، كل ذلك نتيجة أفكارنا، وهذه الأفكار خاضعة لنا بالكلية، فإذا صورت لنفسك أنك قارئ، وأنك تقرأ، وأنك تحب القراءة، فستصبح كذلك، والعكس صحيح، أما الفكرة التي علينا الاهتمام بها فهي أننا بصفتنا بشرا معرضون لفترات النهوض والخمول فإذا ضعفت عزيمتك وقلت همتك، فلا تغذِّ عقلك بالأفكار السلبية عن نفسك مثل (أنا مهمل، أنا لا أهتم بالقراءة، أنا لم أقرأ منذ زمن بعيد ولن أقرأ، أنا ضعيف، أنا أضيع وقتي) هذه الأفكار من شأنها أن تنهي المعركة لصالح الظروف والمجتمع والمبررات السلبية التي لاحصر لها، ولكن إذا تعرضت لفترة خمول فذكِّر نفسك (أنا أقرأ عادة، شغلني هذا الأمر عن القراءة وسأعود لاقرأ، عندما أنهي هذا الأمر بالتأكيد سأقرأ كتاب كذا).



٥- إدارة الوقت

إنَّ قدرتنا على إدارة الوقت والحياة تؤثر مباشرة في القراءة، فعندما نخطط لحياتنا ونحدد أهدافنا، سنعرف أي مجالات الأعمال التي نهتم بها، وبالتالي يكون تركيزنا عليها أكثر وقدرتنا

على القراءة فيها أسهل، مع تحديد أهداف ومعايير للحياة نستطيع أن ننجز أكثر في حياتنا، مثلاً أنا أقرأ عشرة كتب كل شهر، أو سأقرأ هذا العام ١٠٠ كتاب وهكذا يصبح هناك رغبة داخلية تدفعك للقراءة، وللقضاء على جميع معوقات ماقبل القراءة، نبدأ تغيير كل عادة سلبية على حدة.

٦- عدم تحديد وقت للانتهاء من القراءة

عندما تبدأ في قراءة كتاب ولا تحسب كم الوقت الذي ستستغرقه لقراءة هذا الكتاب، ولا تحدد وقتا نهائيا لقراءة الكتاب (موعد محدد)، قد تطول فترة قراءة الكتاب، لذلك احسب الوقت الذي ستستغرقه في قراءة الكتاب سلفاً، وضع موعدا محددا للانتهاء من قراءة الكتاب، تعلم كيفية حساب وقت قراءة الكتاب، بعد تطبيق تمرين (حساب وقت قراءة الكتاب) الذي سيأتي لاحقاً.

حل مشكلات قبل القراءة

لإنهاء مشكلات ما قبل القراءة، مارس تطبيقي ماذا نقرأ؟ ومتى نقرأ؟، إنَّ هذين التطبيقين مارسهما مئات الأشخاص قبلك، وتمكنوا من حل مشكلاتهم مع القراءة، إنَّ إتقان مهارة القراءة السريعة وحده لن يمكنك من القراءة، يجب حل مشكلات قبل القراءة أيضاً.

أولاً: متى نقرأ؟ اكتب مجموعة من الأوقات المقترحة للقراءة يومياً أوأسبوعياً أو شهرياً بما يتوافق مع طبيعة حياتك، وتذكر أنَّ ما يناسبك قد لايناسب الآخرين.

ثانيا: ماذا نقرأ؟ احتفظ دائماً بقائمة الكتب التي قرأتها والتي تنوي قراءتها، واجعل هذه القائمة هي المحرك النشط لقراءات المستقبل، وكلما قرأت شيئا ضع أمامه علامة ✓، فحمل هذه القائمة سيحفزك على السير قدماً نحو قراءة مستمرة.



تمرين متى نقرأ؟

أوقات مقترحة للقراءة	
الوقت المقترح	**الفترة الزمنية**
١- بين صلاتي المغرب والعشاء	كل يوم
٢- بعد صلاة الفجر	أيام السبت والإثنين والأربعاء
٣- بعد صلاة العشاء	يوم الجمعة
٤- بين صلاتي العصر والمغرب	كل يوم خميس وجمعة
٥- من الساعة الثامنة حتى التاسعة صباحاً	أيام الأسبوع من السبت حتى الأربعاء
٦- من الساعة الرابعة حتى السادسة مساءاً	في يومي الأحد والثلاثاء
٧- من الساعة التاسعة حتى الحادية عشرة صباحاً	يوم الجمعة
٨- بعد صلاة العشاء حتى النوم	يوم السبت
٩- من الساعة العاشرة حتى الساعة الثالثة ظهراً	يوم الخميس
١٠- بين صلاتي العصر والمغرب	يوم الجمعة
١١- من الساعة الرابعة حتى الساعة العاشرة	أول ثلاثة أيام من كل شهر
١٢- من الساعة السابعة حتى العاشرة صباحاً	كل يوم من أيام الإجازة السنوية

تمرين متى نقرأ؟

أوقات مقترحة للقراءة

الوقت المقترح	الفترة الزمنية
١-	
٢-	
٣-	
٤-	
٥-	
٦-	
٧-	
٨-	
٩-	
١٠-	
١١-	
١٢-	

تمرين ماذا نقرأ؟

كتب للقراءة				
م	الكتاب	المؤلف	تاريخ القراءة المتوقع	تاريخ القراءة الفعلي
١	القرآن الكريم	كلام الله عز وجل		
٢	تفسير ابن كثير	الحافظ عماد الدين		
٣	صحيح البخاري	محمد إسماعيل البخاري		
٤	كيف تخطط لحياتك؟	د. صلاح الراشد		
٥	مصيدة الوقت	اليك ماكينزي		
٦	إدارة الأولويات الأهم أولاً	ستيفن ر. كوفي		
٧	دع القلق وابدأ الحياة	ديل كارنيجي		
٨	لا تحزن	د. عائض القرني		
٩	القراءة أولاً	محمد عدنان سالم		
١٠	القراءة السريعة بأسلوب النجمة	أشرف غريب		
١١	كيف ترسم خريطة العقل	توني بوزان		
١٢	مدير الدقيقة الواحدة	د. كينيث و سبنسر		
١٣	كتاب الذاكرة	هاري وجيري		
١٤	من الذي حرك قطعة الجبن الخاصة بي	سبنسر جونسون		

✂ تمرين ماذا نقرأ؟

كتب للقراءة				
م	الكتاب	المؤلف	تاريخ القراءة المتوقع	تاريخ القراءة الفعلي
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				
٩				
١٠				
١١				
١٢				
١٣				
١٤				

حساب وقت قراءة كتاب

قبل أن تقرأ أي كتاب احسب وقت القراءة اللازم حسب سرعتك في القراءة، واحرص على إنهاء الكتاب في الوقت المحدد أو أقل من ذلك، فإن إنجازاتك ستتضاعف في أي عمل تقوم به إذا حددت له وقت انتهاء.

وقت قراءة كتاب = عدد كلمات الكتاب / سرعة القراءة

وقت قراءة كتاب من ٣٠٠ صفحة = كلمة (١٥×٢٢×٣٠٠) / ٥٥٠ كلمة/الدقيقة

١٨٠ دقيقة = ٩٩٠٠٠ كلمة / ٥٥٠ كلمة/الدقيقة

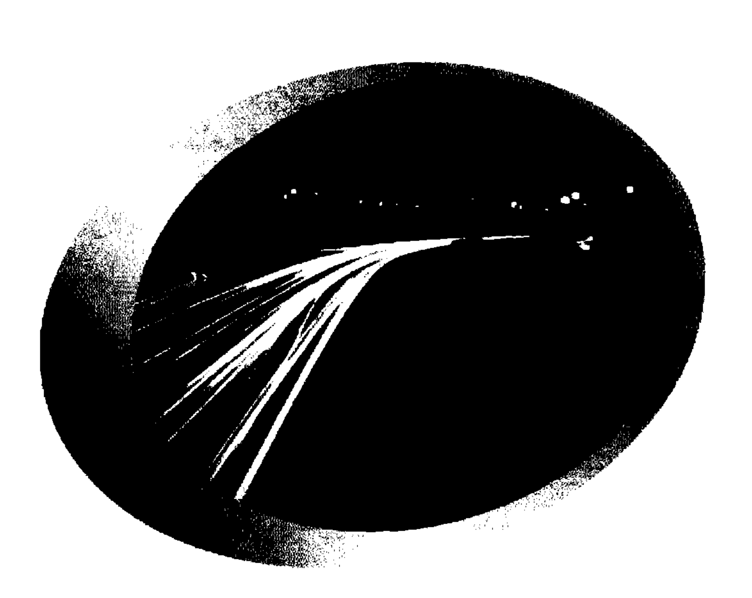
١٨٠ دقيقة أي مايعادل ثلاث ساعات وهذا يعني أنه إذا كنت تقرأ ساعة يوميا، فأنت بحاجة إلى ثلاثة أيام لقراءة كتاب من ٣٠٠ صفحة أي بإمكانك قراءة ١٠ كتب في الشهر، وهذا ما يجمع ١٢٠ كتابا في السنة، وعلى هذا المنوال تقرأ خلال ٨ سنوات فقط، ١٠٠٠ كتاب.

كم كتاباً قرأت حتى الآن؟

كم كتاباً قرأت العام الماضي؟

ثانيا: مشكلات أثناء القراءة

هنالك العديد من المشكلات التي تحدث معنا أثناء القراءة فتقلل الاستيعاب، وتفقد التركيز وهذا بدوره يبطئ القراءة، وأهم تلك المشكلات:



١. القراءة بلا أهداف.

٢. نطق الكلمات داخلياً.

٣. إعادة قراءة ما قرأناه.

٤. السرحان وفقد التركيز.

٥. البحث عن السطر التالي.

٦. عدم التركيز في القراءة.

٧. القراءة كلمة كلمة.

٨. قلة المفردات.

٩. قراءة الهوامش.

١٠. القراءة بلا تأشير.

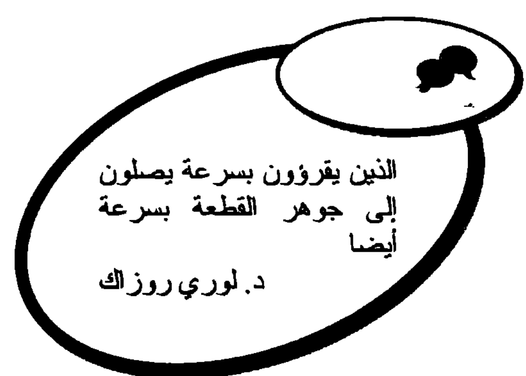
وسنبدأ في دراسة كل مشكلة وحلها على حدة

١- القراءة بلا أهداف

الكثير من وقت القراءة يضيع لعدم تحديد أهداف القراءة، إن تحديد أهداف القراءة يساعد على التركيز، والقراءة باستراتيجية تلقائية لإنجاز تلك الأهداف، ابدأ من اليوم بتحديد أهداف القراءة لكل ما تقرأ من مقال أو كتاب أو تحقيق أو حتى رسالة إعلانية.

٢- نطق الكلمات داخلياً

آخر مرة تعلمنا فيها القراءة في المرحلة الابتدائية، ولذلك تعودنا على نطق الكلمات أثناء قراءتها، ثم تعلمنا القراءة دون صوت، وكانت النتيجة أننا ننطق الصوت داخليا أو تمتمة. عندما تشاهد ساعة حائط فإنّك لاتلفظ في داخلك (.. س .. ا .. ع .. ة .. ح .. ا .. ئ .. ط ..) ومع ذلك تعرف أنها ساعة حائط، فصورة الساعة هي التي تتمثل في العقل، إن الكلمات تتمثل في العقل، وتعرف معناها دون تلفظها داخليا، وأنت تفهم الكثير من الكلمات المكتوبة دون نطقها، مثل حروف الجر وحروف العطف و ال التعريف وعلامات الترقيم، كل هذه الحروف والعلامات تأخذ وقتاً طويلاً بالقراءة التقليدية أمّا عند قراءتها دون نطقها داخليا ستزيد سرعتك في القراءة، إن عدم لفظ الكلمات داخلياً يعمل على زيادة التركيز وقوة الفهم لأننا نتواصل مع الكاتب من خلال القطعة النصية بشكلها المتكامل.



٣- إعادة قراءة ما قرأناه

إنَّ من أكبر مشكلاتنا مع القراءة هي إعادة قراءة ما قرأناه، هذه المشكلة هي التي جعلت بعضنا يحب القراءة وآخرين يكرهون القراءة، إنك بإعادة القراءة تفقد اتصالك مع الموضوع ومع الكاتب وبهذا تفقد السيطرة على المادة، عندما نقرأ ينبعث صوت في داخلنا يصرخ ويقول أعد قراءة هذا المقطع أنت لم تفهم، و حتى تتجاوز هذه المشكلة ضع علامة عند الأشياء التي تتوقع أنك لم تفهمها، أو تريد التوقف عندها، أو ترغب في حفظها، وواصل القراءة دون الرجوع إلى قراءة ماقرأته، حتى تنتهي من فصل بكامله، أو موضع متكامل على الأقل، إذا تمكنت من القراءة دون تلفظ داخلي ودون إعادة قراءة ما قرأته تكون ضاعفت سرعتك في القراءة ١٠٠% تقريباً.

٤- السرحان وفقد التركيز

يمكننا تقليل السرحان أثناء القراءة بعد معرفة أسبابه، السرحان يضيع وقت القراءة ويفقد تسلسل المعلومات فيسبب الملل وفقدان التركيز وقلة الفهم، لماذا نشعر بالسرحان أثناء القراءة؟ سوف تجد إجابة هذا السؤال في الصفحات الآتية.

٥- البحث عن السطر التالي

أثناء القراءة وأثناء التنقل بين الأسطر نفقد السطر التالي أحياناً وهذا يسبب بطئا شديدا في القراءة، نستطيع حل هذه المشكلة بتطبيق تمرين اليد والعين.

🛠 تمرين اليد والعين

تحتاج لمعاونة شخص آخر لتطبيق هذا التمرين، اجلس مقابل شخص آخر، ابدأ برسم دائرة بعينيك دون تحريك رأسك، واطلب من معاونك أن يرصد حركة عينك ويرسمها على ورقة، كرر العملية أكثر من مرة حتى يتمكن معاونك من رسم حركة عينك، بعد ذلك انظر إلى الرسم ولاحظ حركة العين سوف تكون حركة العين غير منتظمة.

الآن ابدأ برسم دائرة بيدك وتابع حركة اليد بالعين، واطلب من معاونك أن يلاحظ حركة العين ويقوم برسمها على ورقة، كرر العملية أكثر من مرة حتى يتمكن معاونك من رصد حركة عينك، انظر إلى الرسم ولاحظ حركة العين سوف تميز أن حركة العين أصبحت منتظمة باستعمال اليد.

عندما نقرأ ونتابع بالأصبع تحت السطر، فإن اليد تعمل كمنظم لحركة العين؛ لأن العين ستتبع اليد في حركتها، وسنحرك اليد على السطر بطريقة منتظمة، وهذا يساعدنا على عدم إضاعة السطر، وسينخفض معدل السرحان والنعاس إلى أقل درجاته، وستزداد سرعتنا في القراءة.

استخدام آلة اليد

إن العين تتحرك بطريقة غير منتظمة، ولذلك عندما تقرأ بالعين تضيع السطور وتبدأ في البحث عنها، أما عند القراءة باستخدام آلة اليد وتمرير اليد أو الإصبع تحت السطر الذي تقرؤه، فسوف تعمل اليد كمنظم لحركة العين، وستتمكن من القراءة بشكل أفضل.

إنَّ قدرة العقل على الاستيعاب تفوق أضعاف قدرتنا على القراءة، إننا نقرأ بسرعة ٢٠٠ كلمة في الدقيقة تقريباً، والعقل لايستطيع أن يبقى فارغاً دون انشغال حتى ننتهي من القراءة المملة، فيبدأ في التفكير في الأمور الحياتية الأخرى.

عندما نستخدم اليد في القراءة، تعمل اليد كمنظم لحركة العين، وتزيد سرعتنا في القراءة فينشغل العقل في عمليات الفهم والاستيعاب، ويزيد استيعابنا للمادة المقروءة، ونحافظ على عدم ضياع السطر، وندفع العقل للقراءة بشكل أسرع، كما أن اليد تسحب العين للإسراع في القراءة، وهي تعالج مشكلة البحث عن السطر وإضاعة السطر.

اقرأ باستخدام آلة اليد

اقرأ موضوعاً متكاملاً باستخدام اليد أثناء القراءة، قارن بين سرعة قراءتك باستخدام آلة اليد، وبين ما سبق، دوِّن سرعتك الجديدة في جدول تطور سرعة القراءة (الذي مر سابقاً).

٦- عدم التركيز على القراءة

راجع عملية القراءة التقليدية التي تقوم بها، ستجد أنَّ هناك مجموعة أعمال تقوم بها أثناء القراءة تشتت تركيزك، مثل محاولة الاستيعاب أثناء القراءة والفهم المتعمق، صحيح أننا بحاجة الى فهم المادة التي نقرؤها ولكن هذه العملية تأتي بعد القراءة، أو التوقف لحفظ بعض الاحصائيات أو التأمل في بعض المعلومات وهذا كله يؤثر على القراءة ويقلل سرعتك في الإنجاز والتقدم ويفقد تركيزك على القراءة وتسلسل المعلومات.

عندما تقرأ تذكَّر أنَّ هناك فرقا بين القراءة وبين الفهم المتعمق أو الحفظ أو التأمل أو التطبيقات، وقم بعمل كل من هذه الأعمال بشكل منفصل، اقرأ الموضوع بشكل كامل، ثم إنطلق للفهم، وبعد الانتهاء من هاتين العمليتين ابدا في عملية الحفظ أو التأمل.

قالوا:

"اقرأ ٥٠% لموضوع تخصصك و ٥٠% لجميع المواضيع الأخرى"
د. طارق سويدان

٧- القراءة كلمة كلمة

يملُّ الكثيرون من القراءة ويتبدد الحماس الذي قادهم لشراء الكتب والجلوس لقراءتها، بعد قراءة أول خمس صفحات! وهذا لأن مجال رؤية العين يقع على كلمة واحدة فقط وتبدأ رحلة المعاناة بالقراءة كلمة كلمة كلمة.

انطلق في القراءة ولا تتوقف عند كل كلمة لقراءتها وأقترح عليك لزيادة عدد الكلمات التي تقرؤها في الطرفة الواحدة، أن تتبّع باستخدام الأصبع أو القلم أسفل السطر، والنظر إلى أعلى الكلمات ولا تنظر إليها مباشرة؛ لأن ذلك يزيد من مجال رؤية العين لكلمات أكثر.

عندما تقرأ باستخدام اليد وتتخلص من مشكلة إعادة قراءة ما قرأته، ستكون أكثر سرعة في القراءة، وستصبح قادراً على قراءة أكثر من كلمة في الطرفة الواحدة، ويساعدنا على ذلك النظر إلى أعلى الكلمات، أي رؤوس الكلمات وتطبيقات زيادة مجال رؤية العين.



مجال رؤية العين

مجال رؤية العين هو عدد الكلمات التي تستطيع العين رؤيتها في الطرفة، وكلما زاد مجال رؤية العين زاد عدد الكلمات التي نراها في الطرفة الواحدة وهذا يؤدي لزيادة سرعة القراءة.

إن آخر مرحلة دراسية تعلمنا فيها القراءة كانت هي المرحلة الابتدائية؛ لذلك نحن عادة نقرأ بطريقة الكلمة كلمة كلمة، وهي الطريقة التي تعلمنا بها القراءة عندما كنا لا نتقن فن الهجاء، كان المعلمون يحثوننا على قراءة النصوص والقصص بطريقة الكلمة كلمة كلمة، أي أننا نقرأ بالنظر إلى كلمة واحدة فقط ونقرؤها ثم ننتقل لقراءة كلمة ثانية وهكذا، كلمة كلمة كلمة ولا ننظر لأكثر من الكلمة الواحدة في الطرفة الواحدة.

إن قدرات العقل تمكن القارئ من قراءة أكثر من كلمة في الطرفة الواحدة، ويمكن زيادة مجال رؤية العين من خلال تطبيق تمرين قوس قزح وتمارين القصائد.

إننا نستطيع زيادة مجال رؤية العين من خلال تطبيق تمارين وممارسة تقنيات القراءة لقراءة أكثر من كلمة في الطرفة الواحدة والتي سنتعلمها خلال هذه المادة، ومن ضمن التمارين التي سنطبقها لزيادة مجال رؤية العين، تمرين قوس قزح وتمارين القصائد.

ورقة قوس قزح

من خلال البحث النظري والتطبيق العملي تم ابتكار ورقة قوس قزح وهي من أفضل التقنيات العملية لزيادة مجال رؤية العين، إن التنوع في تقنيات وتطبيقات زيادة مجال رؤية العين يمنحك طرقا عديدة لتحقيق هدف واحد هو زيادة مجال رؤية العين.

ورقة قوس قزح المرفقة مع هذه المادة هي ورقة بيضاء بالعرض مسطر فيها خطوط مستقيمة تمثل قوس قزح بتدرجه الطبيعي من الداخل إلى الخارج (أحمر، برتقالي، أصفر، أخضر، أزرق، نيلي، بنفسجي).

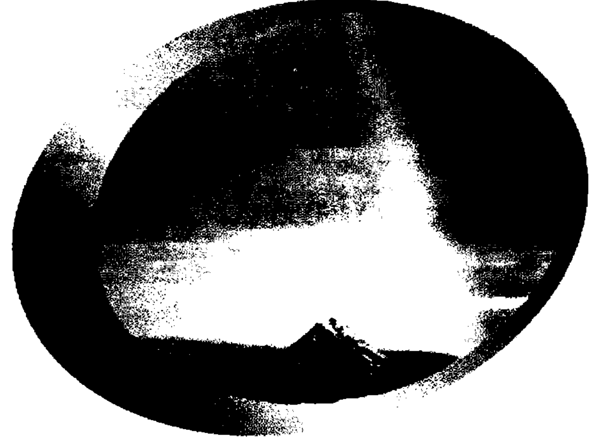
امسك الورقة من الأسفل بشكل أفقي ثم انظر إلى المنتصف، مرر النظر على الخطين المتوازيين باللون الأحمر من أسفل إلى أعلى نزولاً وصعوداً ثلاث مرات، ثم انتقل إلى الخطين المتوازيين التاليين باللون البرتقالي ومرر النظر من أسفل إلى أعلى ثلاث مرات، ثم انتقل إلى الخطين التاليين وهكذا حتى تصل إلى آخر خطين باللون البنفسجي، كرر تطبيق التمرين سبع مرات في اليوم مدة ثلاثة أيام وستلاحظ الفرق في اتساع مجال رؤية العين.

٨- قلة المفردات

هل جربت قراءة قصيدة من المعلقات؟ اقرأ الأبيات الآتية لامرئ القيس:

فتوضح فالمقراة لم يعف رسمها لما نسجتها من جنوب وشمأل
ترى بعر الآرام في عرصاتهـا وقيـعانها كأنه حـب فلـفل
كأني غداة البين يوم تحمـلوا لدى سمرات الحي ناقف حنظل

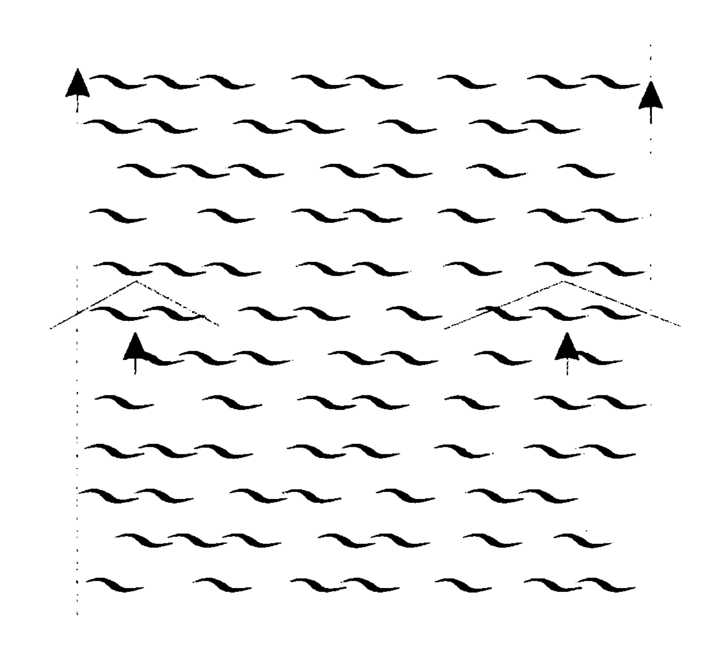
عندما تقرأ نصاً به كلمات لاتعرف معانيها، تنحدر مستويات القراءة لديك إلى أبطأ درجة متوقعة، ويبدأ العقل يفكر في معاني تلك المفردات وتعمل الأفكار السلبية على ترويج بضاعتها (أنا لا أفهم، هذا نص صعب، مستحيل حفظ ذلك).



إن استمرار القراءة يؤدي دوراً كبيراً في حل هذه المشكلة، وكذلك الرجوع للمعجم لمعرفة معاني الكلمات الصعبة والجديدة سيعمل على زيادة حصيلتك اللغوية وبالتالي ستزداد سرعتك في القراءة.

٩- قراءة الهوامش

يضيع وقت كبير من القراءة في النظر إلى الهوامش، ولذلك إذا تمكنت من تركيز مجال النظر على النص فقط فأنت تمتلك وقتاً إضافياً، ولتركيز مجال الرؤية على النص أبدا بالقراءة من الكلمة الثانية أو الثالثة أو حسب مجال رؤيتك وانته من القراءة بالنظر إلى الكلمة قبل الأخيرة أو ماقبلها، بحيث تستطيع رؤية تلك الكلمات دون النظر إليها مباشرة وتستطيع استعمال يدك لتركيز مجال الرؤية للعين.



١٠- القراءة بلا تأشير

عندما نقرأ فإننا نشغل الجزء الأيسر من العقل بالقراءة، بينما ينشغل الجزء الأيمن بأمور أخرى؛ لأنه لا يستطيع البقاء فارغاً، وهو غير مشارك في عملية القراءة، لذلك فإنَّ عملية التأشير ووضع العلامات والإشارات والخطوط أثناء القراءة تجعل جزئي العقل مشتركين في عملية القراءة وهذا يؤدي إلى سرعة الفهم وزيادة التركيز وتقليل السرحان ومقاومة النعاس.



📚 اقرأ دون هوامش

اقرأ موضوعاً متكاملاً دون قراءة الهوامش.

تمرين القصائد

من التمارين التي ستمكنك من زيادة مجال رؤية العين، قراءة القصائد الحديثة العمودية بالنظر إلى منتصف السطر وقراءة جميع الكلمات بطرفة واحدة دون تحريك العين على السطر، مثل هذه التطبيقات تساعدك على زيادة مجال رؤية العين واكتساب مهارة قراءة أكثر من كلمة في الطرفة الواحد، ومع الاستمرار على تطبيق هذه التمارين سوف تزداد قوتك في مهارة التقاط أكثر من كلمة في الطرفة الواحدة.

اقرأ قصيدة "إلى القدس" سطراً سطراً، انظر إلى منتصف السطر واقرأ سطراً تلو الآخر حاول التقاط السطر كاملاً في طرفه واحدة ولا تحرك إصبعك أو عينك على السطر، فقط انتقل سطراً تلو الآخر للأسفل وحاول التقاط أكثر من كلمة في الطرفة الواحدة.

يمكن تطبيق تمرين القصائد بعد متابعة مشكلات أثناء القراءة أو تطبيقه الآن، اترك لك الخيار فالأمر فيه سعة ونحن لانزال نواصل حل مشكلاتنا مع القراءة.

قالوا:

الذي لايقرأ كتباً جيّدة، لايتميز عن الذي لايستطيع قراءتها.

مارك توين

اقرأ "إلى القدس"

إلى القدس

جزء من قصيدة "إلى القدس" للشاعر
الفلسـطيني د. عبدالغني التميمي

تقولين
يا قدس
أين الرجال
حنانيك
وولّى زمان
الرعاع
وفيه
الرجولة
شيء يباع
ولا يشترى
تباع
كمسمار نعل
كخيط قميص
بسطر صغير

على لافتة
تدلّى على
نظرة خائنة
ويسكب في
قطرة مرة آسنة
زمانا يعاقب
فيه الأمل
ويخجل مما
يقال الخجل
وأخصب في
عارضيه الخريف
زمان التحوت،
زمان التخوت
تعيش البغايا،
ويحيا الرغيف
سلام عليك
متى نلتقي
ألا تذكرين

نسيم الروابي الندي
وكم من
غدير به نستقي
ونصدر عن ري
ماء نقي
ونلهو، ونرضع
لهو الطفولة
نمرح مثل
فراش الخميلة
ألا تذكرين
فلا التين
يذكر والبرتقال
ولا شجر اللوز
فوق التلال
نسيت حديثاً
حكاه الأصيل
أقل القليل
توقعت أن

تذكري هول

يوم الرحيل

***

سلام عليك

وأين السلام

وتخرق جسمي

ألوف السهام

تقولين كيف الأحبة

أين الرسائل،

أين الخصام،

وحلو الكلام

وأين الأحبة؟!

هند هنا،

وسعيد مريض،

وليث رحل

وزيد وعمرو

وباقي الجماعة

في المعتقل!!

أقرأ "حين نغدر"

أقرأ هذه القصيدة سطراً سطراً، انظر إلى منتصف السطر واقرأ سطراً تلو الآخر دون تحريك أصبعك أو عينك على السطر، فقط انتقل سطراً تلو الآخر للأسفل.

حين نغدر

قصيدة "حين نغدر" من ديوان ملحمة القدس
للشـــــــــــاعر الدكـــتور عبدالغني التميمي

قال لي يوماً صديقي
و هو مهموم مكدَّرْ
هل أصاب الناس شرْ؟
لم يعد في الناس حرّ يتأثرْ
أأيادي الناس شُلَّت
وسيوف الناس تكسرْ؟
كلهم أضحى قعيداً
دونما بأس مخدّر
***

قلت: مهلاً يا صديقي
حينما العزة تفقد
تقذف الأحرار في السجن وتجلدْ
وعلى أفواههم يبنى جدار ويشيد
ويعود المجد للعزى وتعبد
يصبح الغرقد زيتوناً وتيناً
ويكون التين والزيتون غرقدْ
ويُعدّ النصح في السرّ غلواً
بينما يركع للطاغوت في الجهر ويسجد

***

ياصديقي حين نُغدرْ
يُلعن المقتول والقاتل يُعذرْ
يُلعن المظلوم والظالم يُشكر
ياصديقي حين نغدرْ
كل شيء يتغيرْ
تصبح السمة جرحاً يتخثرْ
تصبح اللحظة عمراً
ويكون العمر أقصرْ

تصبح الحية بيدرْ
وترى الشعر قبوراً
في ضمير الناس تحفرْ
وحروف العطف تغدو
كلها أحرف جرْ
لايكون الحرف حرفاً
بل يكون الحرف خنجر
ويكون الفجر ليلاً
وظلام الليل أنور
ويكون الجهل علماً
ويكون العلم تاريخاً يزور
هكذا الأمر تطور
دمنا الأحمر يغدو غير أحمر
هكذا المخفي يظهر
والثقافات تحرر
ودروس الذل يومياً تكرر
ويصير الكل جزءاً
ويكون الجزء كلاً

ويكون العدل بغياً
ويكون البغي عدلاً
وتفيض الأرض علماً
أي تفيض الأرض جهلاً
وإله المرء ما يهوى
وصام المرء لله وصلى
وبكى خوفاً وذلاً
وتولى ما تولى
وهو عبد لهواه ليس إلا
بل هواه ربه عز وجلا
ياصديقي حين نغدر
يصبح الطاغوت – ليس الله– أكبر
كل مايفعله الطاغوت في الأرض "يبررْ"
حين نغدر
تصبح العادات معروفاً وشرعاً
ويكون الشرع منكرْ
ويقود الناس نذل
ويكون النذل "عنتر"

تصبح التقوى فجوراً
وتقي القوم يسكر
ويصير الحلو مراً
ويكون المر سكر
حين يغدو معظم الناس نعاجاً
في جباب الصوف تظهر
وترى بعض رجال
دون أنف يتكبر
وتراه في "شماغ وعقالٍ"
وله رأس مدور
وله طول وعرض
لكن المسكين منظر
فقد العزة كالديدان في الأرض
بل الديدان أقدر

***

تصبح الأوطان منفى
وتكون الدار مهجر
ويباع الحق كالبيض وإن لم

يستسغه البعض يكسر

ياصديقي حين نغدر

يصبح المحتل من أوطاننا

القطر المحرر

***

لا تسلني كيف صار العار

عاراً بثمن

كيف شب الظلم ناراً

والجواسيس استبدت بالوطن

لا تسلني كيف قاد الناس

خضراء الدّمن

كل ما كان شعاراً قد

تغشاه العفن

وغدا النذل وعيش الذل

في العالم فن

ويموت الشعب لايحظى

بقبر أو كفن

أو يعيش الشعب في قيدي

صغار ووهن
هكذا تفعل بالناس الفتن
هكذا قد غيَّر الناس الزمن
حدثينا يابلادي
أيقظي ميت الضمائر
ذكرينا عبر التاريخ من
ماض وحاضر
بشرينا منذ دهرٍ
لم تطالعنا البشائر
***
يغفر الله لقومي تركوني .. يابلادي
ودمي في القدس فائر
لم يروني إذ رأوا
عظمي ولحمي المتناثر
كان لي جسم تلاشى
عبر آلاف المجازر
وزعوه كرماد الهند
في كل المعابر

كان لي بيت تهاوى
تحت أضراس الجنازر
كان لي قلب كبير
مزقوه مثل تمزيق الدفاتر
وسألت الناس عني
مايريد القوم مني؟
ردد الكل سؤالي..وأجابوا
لا يريدون قتالي
لا يريدون اغتيالي
لا يريدون اعتقالي
لا يريد القوم مني
غير تنفيذ الأوامر
أو بلا شرط أغادر

***

حدث الرواي بأن الناس
في شأني تماروا
قال قوم: هو شاعر
قال قوم: هو معدوم المشاعر

قال قوم: هو مغرور مكابر
هل سيلغي بخطابٍ واحدٍ
كل المنابر
قال قوم: اتركوه
يزرع القمح ويهدينا البيادر
قال أهل "الحل والعقد" ذروه
هو –كالعادة– خاسر
واكتبوا للناس فتوى ضمنوها
"أنه بالله كافر"!
قرؤوا للناس شعري
مثلما تقرأ في النادي النوادر
حدث الرواي وعادت
حفلة الرقص من البيت المجاور

الآن وبعد قراءة وتطبيق التمارين لحل مشكلات أثناء القراءة، تذكر معوقات القراءة العشرة وهي: القراءة بلا أهداف، نطق الكلمات داخلياً، إعادة قراءة ما قرأناه، السرحان وفقد التركيز، البحث عن السطر التالي، عدم التركيز على القراءة، القراءة كلمة كلمة، قلة المفردات، قراءة الهوامش، القراءة بلا تأشير، واصل قراءة وتطبيق تمارين هذه المادة حتى تحقق الهدف.

ثالثاً: مشكلات بعد القراءة

هناك الكثير من المشكلات تواجهنا بعد القراءة وتمنعنا من قراءة كتب ومواضيع جديدة، من أهم المشكلات التي تواجهنا بعد القراءة

١- قرأت. وماذا بعد؟

٢- قرأت. ولم أفهم!

٣- محفزات القراءة.

قرأت. وماذا بعد؟

قد نتوقف عن القراءة لفترات طويلة لأننا لا نجني ثماراً من القراءة السابقة فتكون قراءتنا السابقة سبباً في عدم مواصلة القراءة، ولحل هذه المشكلة تأكد من تحديد أهدافك قبل القراءة حتى لا تقع في هذه المشكلة، وإن وقعت الفأس في الرأس، إبحث عن مواضيع تكسبك مهارات سريعة حتى تستطيع إقناع ذاتك بشكل عملي أنك تستفيد من القراءة، وتواصل القراءة.

قرأت. ولم أفهم!

عندما تقرأ ولا تفهم، تذكَّر قاعدة الأساس والتأسيس (من قواعد التعلم بأسلوب شل، وهي قواعد للتعلم السريع)، وهي إنَّ هناك أساسيات قد لا تعرفها آلت إلى عدم فهمك للموضوع،

ابحث عنها من خلال قراءة في أساسيات الموضوع، أو اسأل خبيرا أو اقرأ لمؤلف آخر، ثم ارجع لقراءة الموضوع و لاحظ الفرق في قوة فهمك.

محفزات القراءة

إنَّ من أفضل محفزات القراءة، الاشتراك بمجموعة قراء ويمكنك المشاركة بمجموعة قرّاء (قراءة)، وهي مجموعة قراءة عربية على شبكة الإنترنت تستطيع الوصول إليها من موقع غريب.انفو www.ghareeb.info ، ومن السهل تكوين مجموعة قرّاء من خلال أصحابك ومعارفك، أمَّا الطريقة الثانية لتحفيز القراءة فهي قراءة محفزات للقراءة، تجد بعضها على الإنترنت ومنها موجود في بعض الكتب مثل بعض المقولات التي تجدها بين مواضيع هذا الكتاب ومنها "١٠١ محفز للقراءة" الذي أسأل الله أن يجعل في العمر بركة لنشره خلال الأشهر القادمة.

خطط لنجاحات كبيرة ولا تركن للأفكار السلبية، وفكِّر في طريقة إيجابية (هذا سهل، هذا ممكن، أستطيع فعل ذلك) فكر بأنك تستطيع فعل ماتريد، وأنك قارئ ذكي وكل شئ ممكن ويوماً بعد يوم لاحظ تطورك مهما كان يسيراً فهو خطوة للأمام.



🛠 تمرين اختبار سرعة القراءة (٢)

الهدف والوسيلة

قال تعالى: ﴿أفمن يمشي مكباً على وجهه أهدى أمن يمشي سوياً على صراط مستقيم﴾ سورة تبارك

هناك فرق بين الهدف والوسيلة الأول هو ما نريد الوصول إليه، والثاني هو مانسلكه لبلوغ المراد أي تحقيق الأول، وكلنا يعرف معنى الهدف والوسيلة، إلا أن البعض منا يجعل أهدافه أشياء يفترض فيها أن تكون وسائل لتحقيق الأهداف.

عندما تخرجت من الثانوية ودخلت الجامعة كان من أهدافي أن أتخرج وأن أعمل لأنفع نفسي وأسرتي وأمتي، وكان من أهدافي أيضا أن أتزوج وأن أنجب أولاداً وأربيهم، وكان لدي أهداف أخرى قليلة وكثيرة، كبيرة وصغيرة، ولكنني اليوم أؤمن بأن الزواج وسيلة والتخرج من الجامعة وسيلة والأولاد وسيلة والعمل وسيلة والأهداف أشياء أكبر من ذلك بكثير، فاليوم من أهدافي إحياء القراءة في مجتمعاتنا الإسلامية، واستخدامها كوسيلة فاعلة لبناء المجتمعات، ولدي أهداف أخرى كثيرة أسعى إلى تحقيقها، ومنها ترك أثر كبير في الحياة قبل فراقها. ما رأيك؟ أهذه أهداف وتلك أهداف؟

يقول البعض إن هناك تغيرا طبيعيا في طريقة تفكير الإنسان يحدث هذا التغير بتغير عمره أو بمعرفة جديدة، أو بالتأثر بآخرين، أو بأشياء أخرى، ولا أختلف معهم في الرأي إلا أن هذا لايعني أنه كلما كبر الإنسان كبرت أهدافه. نعلم جميعا أن صلاح الدين الأيوبي كان يطمح لتحرير المسجد الأقصى منذ صغره، فلماذا لم تكن أهدافه صغيرة منذ البداية؟ أعتقد أن الأهداف يجب أن تبدأ كبيرة وتبقى كبيرة لنتمكن من إنجازها، أما الأشياء الصغيرة فلا شك في أهميتها، ولكنها وسائل لتحقيق تلك الأهداف الكبيرة، ولاضير في تغيير الأهداف وتطويرها، وإضافة أهداف جديدة من حين لآخر، فهذه هي الحياة الحقيقية، يقول عمر بن عبدالعزيز - رضي الله وعنه ورحمه - بعد أن تولى الخلافة: " إن لي نفسا تواقة كلما وصلت إلى شئ تاقت إلى ماهو أعلى منه، وإن نفسي تاقت إلى الجنة"، فهنا حكمة بالغة في تطور الأهداف وتجددها، إلا أن الذي يفكر بهذه الطريقة حتماً لاتكون أول أهدافه امتلاك دابة يركب عليها، أي مثل أهداف كثير منا اليوم.

﴿أفمن يمشي مكباً على وجهه أهدى أمن يمشي سوياً على صراط مستقيم﴾ سورة الملك. وقفة مع الذات وتأمل ثم نظرة بإمعان، واسأل نفسك هذا السؤال الإلهي، هل أمشي على طريق واضح مستقيم محدد؟ أم أهيم وأسير لا أعلم إلى أين، يقول رسول الله - صلى الله عليه وسلم - : "كنت قد منعتكم عن زيارة القبور ألا فزوروها" أو كما قال صلى الله عليه وسلم، وعندما فكرت في هذا الحديث أوثر زيارة القبور وأفكر فيها وأتأمل نهايتي المعروفة الواضحة المحددة

التي قد تختلف بحسب المكان والزمان والكيفية ولكنها تشبه ما ترى عيني ثم أجلس مع نفسي وأسأل "إلى أين أنا ذاهب؟"، "أين ستكون النهاية؟"، "ما الطريق الذي أسير فيه؟".

وقفة أسبوعية مع الذات في غرفة هادئة، أو في مكان هادئ كجلسة على شاطئ البحر، أو في الصحراء، أو حتى في المكتب، لايهم المكان بقدر مايهم الهدوء، والهدوء التام الذي يوفر مزية الانقطاع عن الدنيا والناس وتكاليف الحياة، وقفة كهذه كفيلة بأن تخرج الكثير من الأشياء الحقيقية في داخلك، وتمكنك من رؤية أهداف حقيقية كبيرة ترسمها في مخيلتك ثم تعود وتبدأ حياتك بشكل طبيعي تفكر في الوسائل المتاحة والمطلوبة لتحقيق تلك الأهداف.

قد نختلف عن بعضنا البعض بما نمتلك من وسائل، فبعضنا غني والآخر فقير والبعض تمكن من مواصلة تعليمه الجامعي وآخرون لم يستطيعوا ذلك، ولكن هل نختلف أيضا في قدرتنا على تحديد الاهداف؟ إننا جميعنا نستطيع أن نسبح في الخيال، وأن نطمح ونحلم ونضع أهدافاً كبيرة، نحن نستطيع أن نفكر كما نشاء، وأن نحلم كما نشاء، وسوف نكون كذلك، فقصص التاريخ ووقائع العصر تثبت أنه لا يوجد ما يمنع أن نكون مانريد أن نكون، فضع أهدافك كما تشاء وكبرها قدر ما تشاء، واعلم أنه على قدر أهل العزم تأتي العزائم. وإن بدأت أهدافنا صغيرة بحكم الضعف الأسري الغالب على طبيعة أسرنا في هذه الحقبة من الزمن، إلا أننا نستطيع تجاوز ذلك باتخاذ قرار فوري من اليوم بالعمل على الجلوس مع الذات مع وقفة تأمل، نتأمل فيها الأهداف التي تستحق أن نسعى لتحقيقها، ثم التفكير في وسائل تحقيقها.

تقييم سرعة القراءة والاستيعاب

سرعة القراءة

زمن القراءة (   ) د = وقت الانتهاء (   ) – وقت البدء (   )

سرعة القراءة (   ) ك/د = ٦١٥ كلمة / (   ) دقيقة

أسئلة الاستيعاب

١- الهدف يؤدي إلى الوسيلة المتبعة لتحقيقه. ☐

٢- يمكن أن تصبح الأهداف وسائل بعد تحقيقها، لتحقيق أهداف أسمى منها. ☐

٣- طريقة تفكير الإنسان تتغير بشكل طبيعي. ☐

٤- لابد للأهداف أن تكون كبيرة وتبدأ كبيرة. ☐

٥- إنَّ تغيير الأهداف من وقت لآخر أمر طبيعي ويعمل في صالح تحقيقها. ☐

٦- إنَّ التأمل يزيد من القدرة على التخطط. ☐

٧- قد يكون هناك أهداف يسعى الإنسان إليها ويكتشف أنها غير مهمة بعد تحقيقها. ☐

٨- الأهداف يجب أن تبدأ صغيرة ثم تكبر شيئاً فشيئا . ☐

٩- يشترط في التأمل أن يكون في مكان مفتوح بعيد عن مظاهر الحياة المدنية. ☐

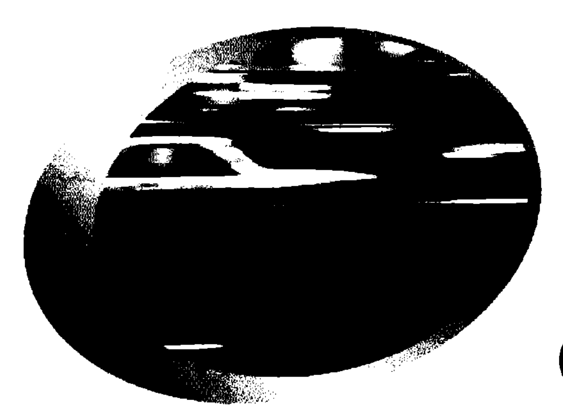
١٠ يكون التفكير أولاً في الأهداف، ثم يأتي التفكير في وسائل تحقيقها. ☐

معدل الاستيعاب = (   )%

١- قبل أن نبدأ (المقدمة)

٢- مشكلات القراءة (المشكلة و الحل)

٣- أسلوب النجمة © (كيف تقرأ قراءة سريعة؟)



٣،١ تهيؤ

٣،٢ تصفح

٣،٣ قراءة

٣،٤ تأشير

٣،٥ مراجعة

٤- قوة الاستيعاب (كيف تفهم ما تقرأ؟)

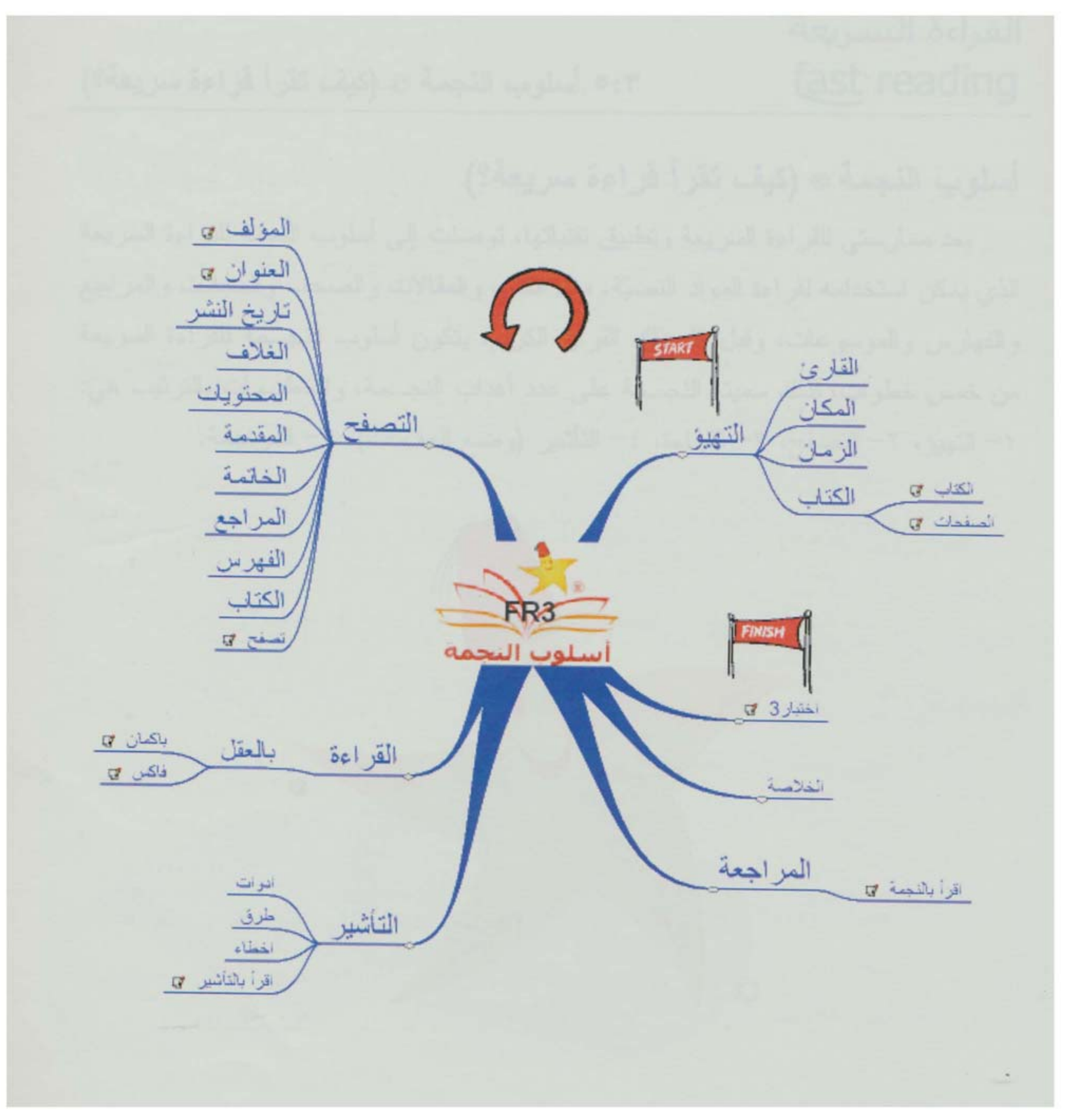
٥- تقوية الذاكرة (كيف تحفظ ما تقرأ؟)

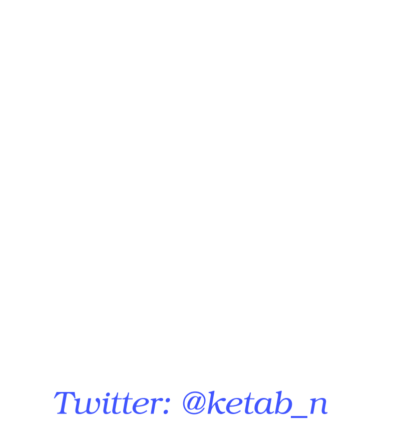
٣- أسلوب النجمة © (كيف تقرأ قراءة سريعة؟)

الأهداف

بعد قراءة هذا الجزء وتطبيق التمارين، سوف تستطيع الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ما أسلوب النجمة للقراءة السريعة؟
- لأي نوع من القراءات نستخدم أسلوب النجمة؟
- كيف تتهيأ للقراءة؟
- كيف تتصفح كتاباً خلال خمس دقائق؟
- ما الفرق بين المحتويات والفهارس؟
- كيف تقرأ كتاباً خلال ساعة؟
- كيف نقرأ؟
- ما آخر شئ يكتبه المؤلف في الكتاب؟
- كم تقدر نسبة الإضافة للمؤلف في كتابه؟
- كيف تراجع الكتاب الذي تقرؤه؟


FR3
أسلوب النجمة
START
FINISH
التهيؤ
القارئ
المكان
الزمان
الكتاب
الكتاب
الصفحات
التصفح
المؤلف
العنوان
تاريخ النشر
الغلاف
المحتويات
المقدمة
الخاتمة
المراجع
الفهرس
الكتاب
تصفح
القراءة
بالعقل
باكمان
فاكس
التأشير
أدوات
طرق
أخطاء
اقرأ بالتأشير
اختبار 3
الخلاصة
المراجعة
اقرأ بالنجمة



Twitter: @ketab_n

أسلوب النجمة © (كيف تقرأ قراءة سريعة؟)

بعد ممارستي للقراءة السريعة وتطبيق تقنياتها، توصلت إلى أسلوب النجمة للقراءة السريعة الذي يمكن استخدامه لقراءة المواد النصيّة، مثل الكتب والمقالات والصحف والمجلات والمراجع والفهارس والموسوعات، وقبل كل ذلك القرآن الكريم. يتكون أسلوب النجـمة للقراءة السريعة من خمس خطوات، لذلك سميته النجـمة على عدد أهداب النجـمة، والخطـوات بالترتيب هي:
١- التهيؤ، ٢- التصفح، ٣- القراءة، ٤- التأشير (وضع العلامات)، ٥- المراجعة.

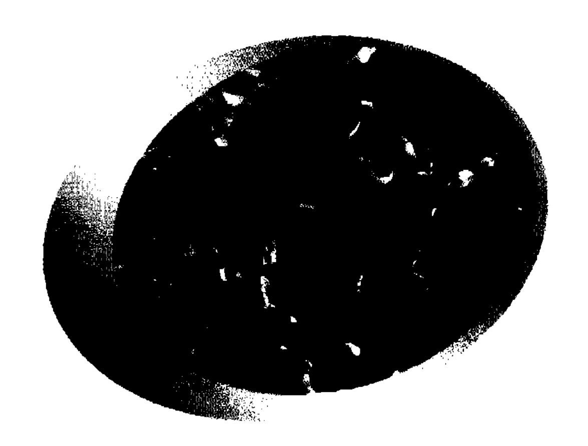


أولاً: التهيؤ

أول خطوة في القراءة هي التهيؤ للقراءة، ويكون ذلك بتهيئة نفسك ووقتك للقراءة، وتهيئة مكان القراءة والكتاب الذي تريد قراءته، وبعد ذلك لاحظ مدى تقدمك في القراءة.

تهيئة القارئ

- التأكد من الراحة الجسدية والعقلية، لن تستطيع القراءة وأنت مرهق أو مضطرب
- فحص النظر والتأكد من سلامة العينين، لأنَّ العينين هما وسيلة القراءة الأولى
- تطبيق تمارين الاسترخاء، حتى تجدد نشاطك ويمكن تعلمها وسنشير إلى بعضها
- تحديد الهدف من القراءة، والتفكير فيما ستجنيه من القراءة. قلنا إنَّ عدم تحديد أهداف القراءة من مشكلات قبل القراءة، ومما يؤثر أثناء القراءة وبعد القراءة، فهذا عائق رئيس في عملية القراءة.



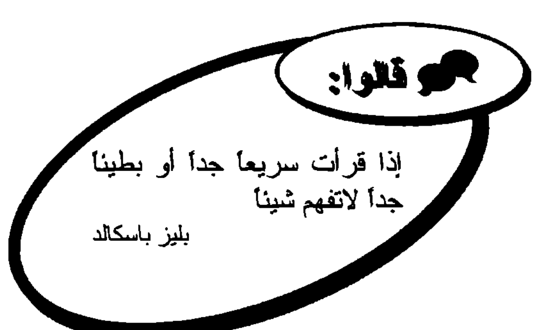
تهيئة المكان

يستطيع الإنسان التكيّف مع مختلف الظروف، ولكنَّنا لسنا مضطرين دائماً للعمل في بيئة صعبة، ابحث عن المكان الهادئ الذي لايقاطعك فيه أحد، لأن المقاطعات تقتل روح التقدم في القراءة، وهناك مجموعة مساعدات تضاعف من قدرتنا على التركيز وسرعة القراءة منها:

- الإضاءة المناسبة، وهي الإضاءة القوية بين الباهرة والخافتة.
- درجة الحرارة المعتدلة، بين الحارَّة والباردة وتقدر ٢٥ درجة مئوية تقريباً.
- الجلوس بشكل صحيح، أن يكون الظهر مستقيماً بغض النظر عن الجلوس على معقد أمام المكتب أو أريكة أو الجلوس على الأرض أو السرير.
- انتقاء المقعد المناسب، وأنصح بالقيام كل ٢٠ دقيقة تقريباً لتجديد النشاط.

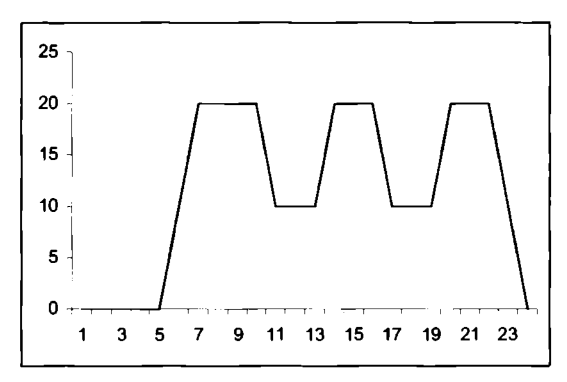
تهيئة الزمان

- تحديد وقت ثابت للقراءة يومياً، أسبوعياً، شهرياً، سنوياً. مهم أن تكون طبقت تمرين متى نقرأ؟ وتكون حددت أوقات ثابتة للقراءة، إنَّ أي عمل لايحتل وقتاً من جدول أعمالك الأسبوعي لن تستطيع إنجازه على ما يرام حتى قراءة القرآن.
- اختر الأوقات التي لا يقاطعك فيها أحد.



- انتقاء فترات نشاط عالية للقراءة ±٢، يقدر البعض أنَّ أفضل أوقات ذروة النشاط هي بعد الاستيقاظ بساعتين، أو قبل النوم بساعتين، وأنا أرى أن هذا منطقي.

منحنى بياني لشخص له ذروتا نشاط في اليوم



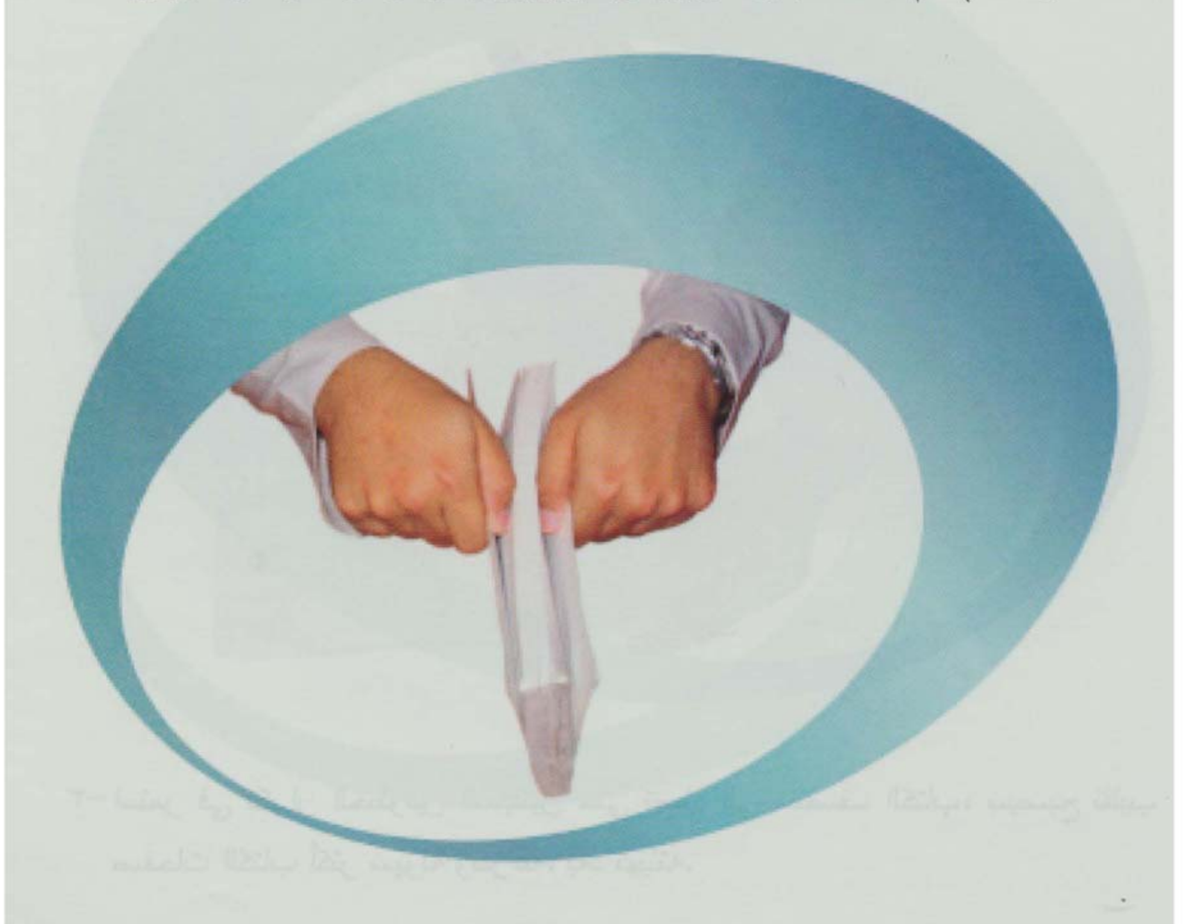
منحنى بياني لشخص له ثلاث ذروات نشاط في اليوم

تهيئة الكتاب

- إعداد الكتاب للقراءة، وستتعلم كيفية إعداد الكتاب للقراءة في تمرين خاص.
- مسك الكتاب بطريقة مناسبة للقراءة، وأفضل طريقة هي أن تضع الكتاب على متكأ.
- تقليب الصفحات بطريقة صحيحة، بحيث لا تعيق عملية القراءة، وسأوضح ذلك.

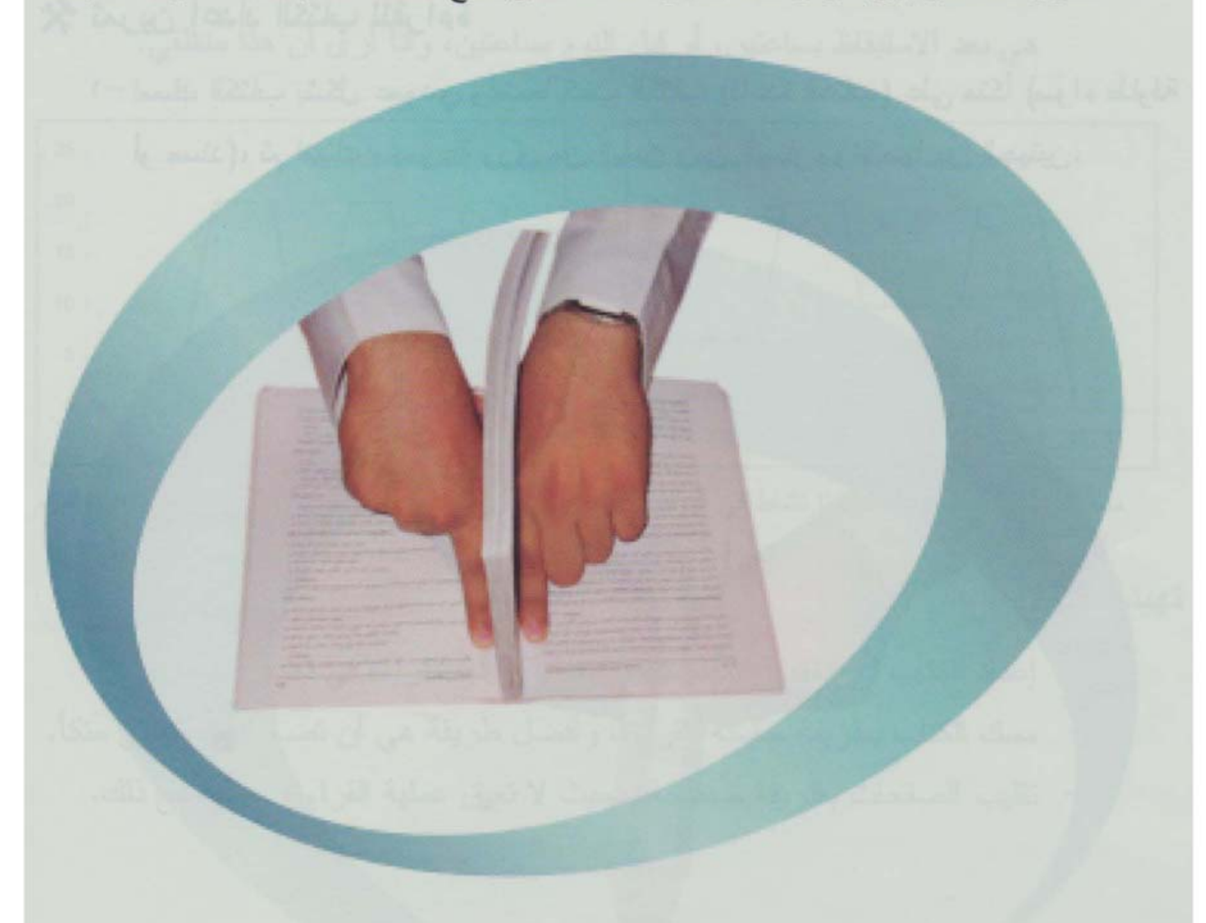
🛠 تمرين إعداد الكتاب للقراءة

١- امسك الكتاب بشكل عمودي واضعاً كعب الكتاب (قاعدة الكتاب) على متكأ (سواء طاولة أو مسند)، ثم امسك مجموعة ورق من اليمين ومن اليسار، وافتحها من الجهتين.



٣:٥ أسلوب النجمة © (كيف تقرأ قراءة سريعة؟)

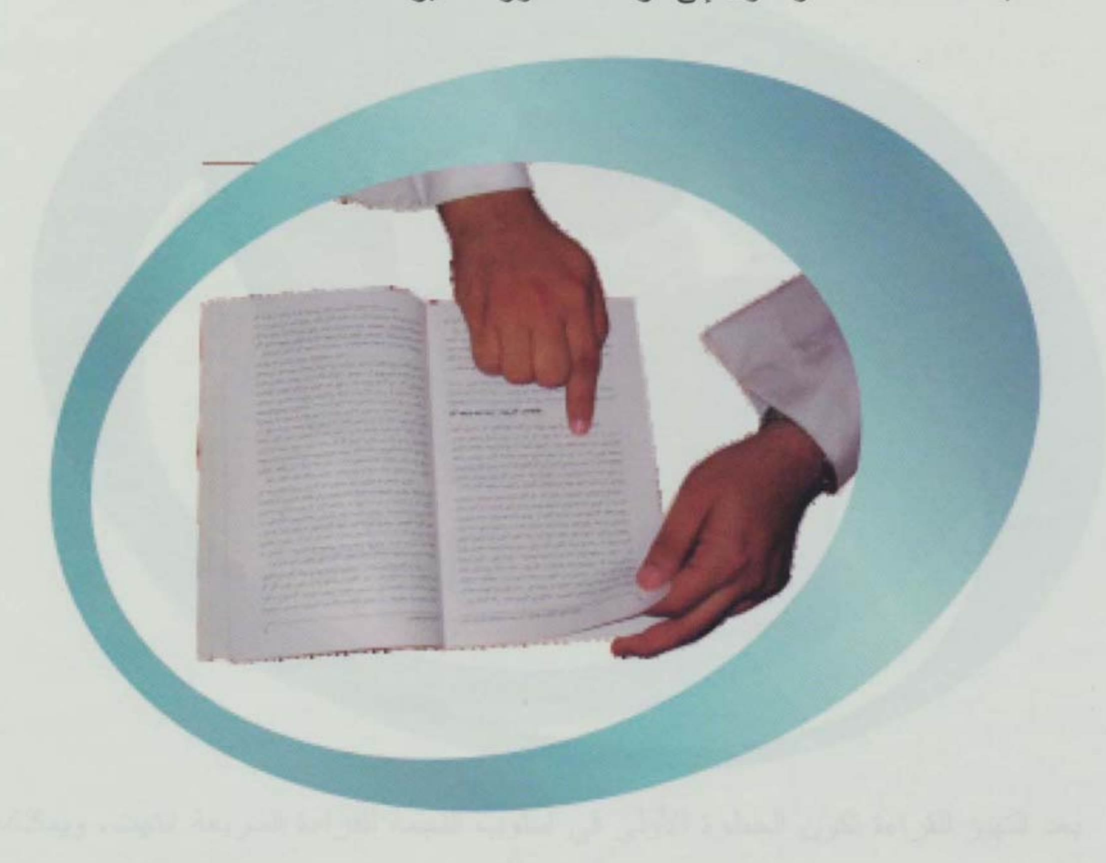
٢- مرر السبَّابتين إلى مركز الكتاب من الداخل حتى تفتح الصفحات وابدأ بمجموعة جديدة.



٣- استمر في تكرار الخطوتين السابقتين حتى تصل إلى منتصف الكتاب، سيصبح تقليب صفحات الكتاب أكثر سهولة وسرعة، بعد تهيئته.

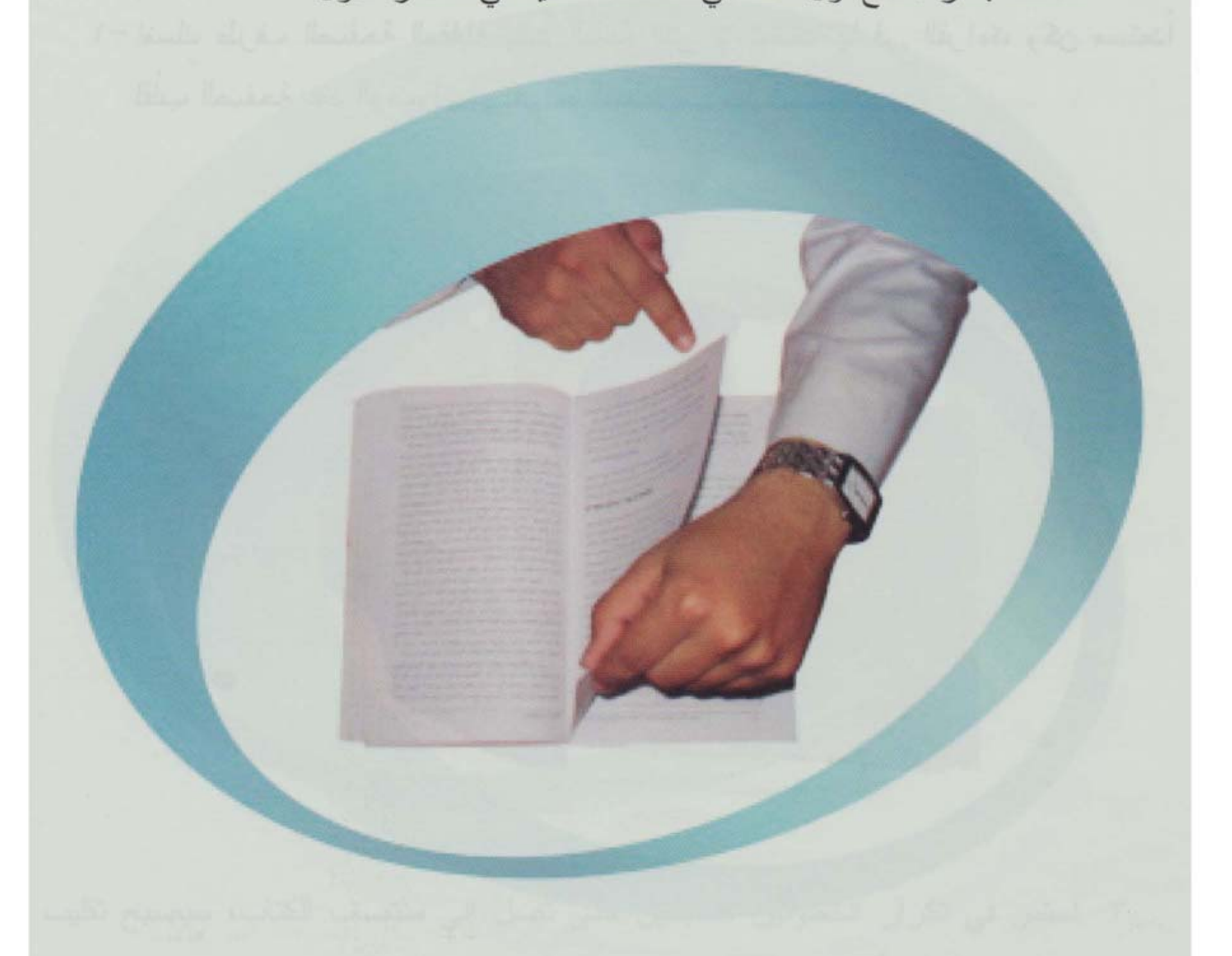
⚒ تمرين تقليب صفحات الكتاب

١- امسك طرف الصفحة المقابلة باليد الثانية التي لا تستخدمها في القراءة، وكن مستعداً لقلْب الصفحة عند الوصول إلى قراءة السطور الأخيرة.

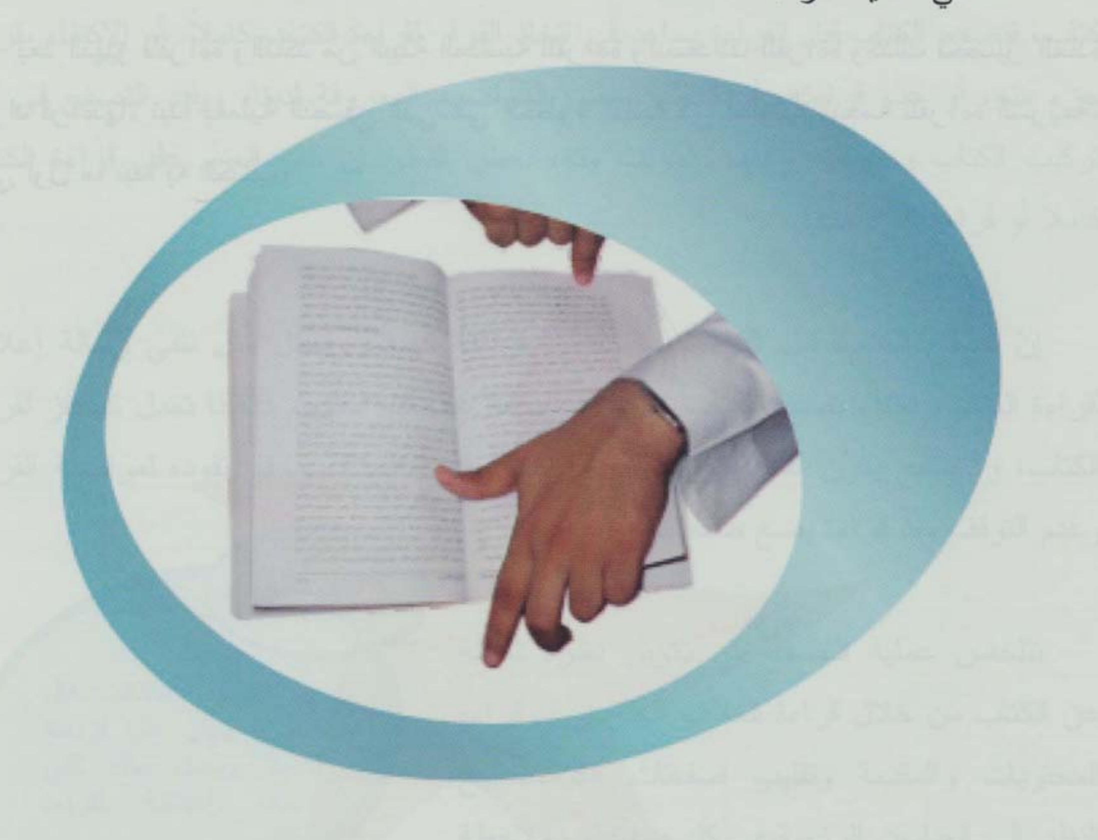


٥:٣ أسلوب النجمة © (كيف تقرأ قراءة سريعة؟)

٢- اقلب الصفحة في نفس الوقت، لتكون آخر كلمة في السطر الأخير في الصفحة السابقة متصلة بالقراءة مع أول كلمة في الصفحة التالية في السطر الأول.



٣- في الصفحات التي بعد نصف الكتاب تحتاج إلى مسك الصفحات بأصبعيك الخنصر والبنصر، أو أي طريقة أخرى تمكنك من القراءة دون أن يكون تقليب الصفحات معيقاً لك في عملية القراءة.

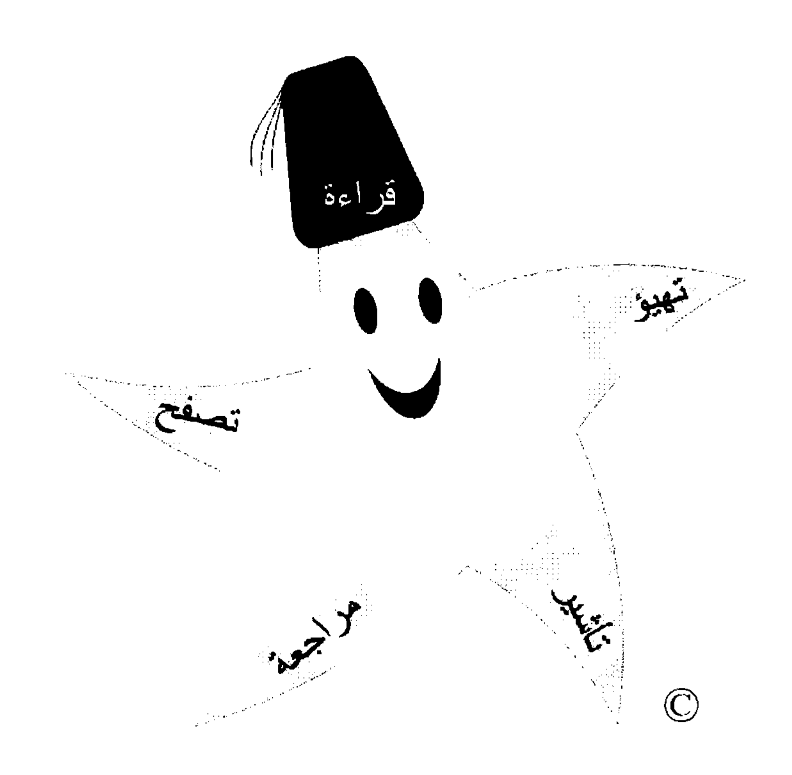


بعد التهيؤ للقراءة تكون الخطوة الأولى في أسلوب النجمة للقراءة السريعة انتهت، ويمكنك أن تواصل بالخطوة التالية وهي التصفح، عليك القيام بخطوات أسلوب النجمة الخمسة بالترتيب

٥:٣ أسلوب النجمة © (كيف تقرأ قراءة سريعة؟)

عند كل قراءة حتى تستفيد من هذا الأسلوب بشكل أفضل، وكذلك لا تغفل الأساليب السابقة التي تعلمتها في حل مشكلات القراءة.

بعد التهيؤ للقراءة والتأكد من البيئة المناسبة للقراءة واستعدادنا للقراءة وكذلك تحضير المادة المراد قراءتها، نبدأ بعملية التصفح التي هي الخطوة الثانية في أسلوب النجمة للقراءة السريعة، وهي أول ما نبدأ به الكتاب.



ثانياً: التصفّح

التصفُّح هو الخطوة الثانية في أسلوب النجمة للقراءة السريعة، وأول خطوة لقراءة أي كتاب، فتصفح الكتاب قبل القراءة يساعد في اتخاذ القرار لقراءة الكتاب كاملاً، أو الاكتفاء بقراءة جزء منه، أو عدم قراءته، أو تخطي بعض المواضيع المعروفة لدينا، ويفيد التصفح في فهم تركيب الكتاب ومكوناته وهدف المؤلف منه، بغض النظر إن كان العزم على قراءة الكتاب كاملاً أو قراءة جزء منه.

إنَّ تصفح الكتاب قبل القراءة يحفز على قراءته كاملاً، ويعمل مثل تلقي رسالة إعلانية لقراءة الكتاب، فأثناء تصفح الكتاب تتكون مجموعة علامات استفهام داخلنا تعمل كمحفز لقراءة الكتاب، والتصفح يكوِّن علاقة بين القارئ والكتاب، هذه العلاقة سوف تقوده لمواصلة القراءة وعدم التوقف بعد قراءة بضع صفحات.

قالوا

إنَّ تصفح الكتاب قبل القراءة يحفز على قراءته كاملاً ويعمل مثل تلقي رسالة إعلانية لقراءة الكتاب

تتلخص عملية التصفُّح في تكوين نظرة شاملة عن الكتاب من خلال قراءة الغلاف الخارجي، وقراءة المحتويات والمقدمة وتقليب صفحات الكتاب، مع النظر إلى العناوين الرئيسة في كل صفحة، وملاحظة الرسوم والصور، وهذا يكون خلال خمس دقائق

كمايأتي:

١- المؤلف

عندما تقرأ كتاباً كأنما تفترش الأرض جلوسا أمام عالم يعلمك علماً، ذلك العالم هو المؤلف، فتخير لنفسك عالماً صادقاً أميناً قوياً متمكناً من علمه قبل الجلوس إليه.

قالوا:

يختار المبتدئون الكتب من عناوينها، أما ذوو الخبرة فيختارونها من مؤلفيها
فيليس ميندل

تمرين مؤلفين متميزين

اكتب أسماء خمسة مؤلفين متميزين، مع توضيح أسباب تميزهم.

	اسم المؤلف	أسباب التميز
١		
٢		
٣		
٤		
٥		
٦		

٢- العنوان

انتبه لعناوين الكتب قبل قراءتها، فالعنوان لايدل عن محتوى الكتاب دائماً، بعض الأمثلة:

١- تعلم الإنجليزية في سبعة أيام.

٢- كيف تصبح غنياً في خمس عشرة دقيقة.

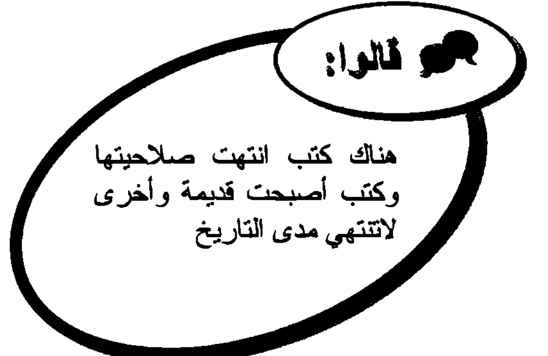
٣- احتراف الإنترنت في ٢٤ ساعة.

تمرين عناوين تسويقية

لماذا تعد الكتب السابقة غير مناسبة للقراءة وغير مفيدة من مجرد قراءة عناوينها؟

٣- تاريخ النشر

إنَّ تاريخ النشر يفيد في معرفة تجدد المعلومات، وهذا مفيد لعلم مثل تقنية المعلومات، أما في التاريخ وعلوم الأديان فعلى العكس، إذاً تاريخ النشر يفيد بناء على طبيعة العلم الذي نقرأ فيه وأهدافنا من القراءة.



🛠 تمرين العناوين وتاريخ النشر

اقرأ العناوين الآتية وحدد تاريخ النشر المتوقع لها.

العنوان	تاريخ النشر
الحاسب الآلي اليوم	
تقنيات الطب الحديثة	
دليل السكرتارية	
القوى العاملة سنة ٢٠٠٠	

لمعرفة تاريخ النشر لعناوين الكتب السابقة، راجع (الإجابات الصحيحة) في آخر هذه المادة.

٤- الغلاف الأمامي والخلفي

تجد خلاصة عن الكتاب في المطبوعات الحديثة على الغلاف الخلفي، وأحياناً الأمامي، أما الكتب الأقدم ففيها خلاصة عن المؤلف، والكتب القديمة لايوجد فيها ذلك، وعلى كلٍ فإن هذه الخلاصة تعطي تصوراً عن الكتاب.

٥- المحتويات

عند قراءة محتويات الكتاب تعرف طريق الرحلة، رحلة قراءة الكتاب، اقرأ المحتويات وتعرف على هيكلية الكتاب، تاريخه ونوعه وهل فيه تطبيقات أو سردي أو غير ذلك.

٦- المقدمة

هناك بعض الرموز التي تحتاج للتعرف عليها يوضحها المؤلف في المقدمة، كما تستفيد من قراءة المقدمة في معرفة أسلوب المؤلف في الكتاب ومعرفة محتويات الكتاب.

🛠 تمرين لماذا نقرأ المقدمة؟

اكتب مجموعة محفزات تدفعك لقراءة المقدمة لكل كتاب يقع بين يديك.

إذا خيرت بين معلومة حديثة و معلومة قديمة فأيهما سوف تختار؟ بالتأكيد ستختار المعلومة الحديثة، يكفي أن تعرف أن المقدمة هي آخر كلمات يكتبها المؤلف في كتابه بعد سنوات العمل والبحث، فابدأ من حيث انتهى المؤلف.

٧- الخاتمة

الخاتمة هي خلاصة الكتاب و(كبسولة) المعرفة التي كتبها المؤلف خلال صفحات الكتاب، علماً بأنه بالإمكان تجاوز الخاتمة أثناء تصفُّح الكتاب قبل القراءة.

٨- المراجع

بناء على أهدافك من قراءة الكتاب، تحدد أهمية قراءة المراجع قبل قراءة الكتاب أو بعد الانتهاء منه، فهل قراءتك معلوماتية أو بحثية؟ تخصصية أو ثقافية؟ هذا يساعدك في تجاوز قراءة المراجع أثناء تصفُّح الكتاب قبل القراءة.

٩- الفهرس:

تستخدم الفهارس في الكتب الغربية أكثر من الكتب العربية، علماً بأن علماء السلف استخدموها كثيراً في كتبهم، وتكمن فائدة القراءة باستخدام الفهارس من أنها تمكن القارئ من دراسة موضوع متكامل دون الحاجة لقراءة الكتاب كاملاً، وباستخدام الفهارس تتمكن من الحكم على الكتاب وتناول موضوع منه.

الفهارس هي جزء يرد في الكتاب فيه الكلمات المفتاحية، أو الآيات، أو الأحاديث، أو استشهادات وردت في الكتاب، مع بيان الصفحات التي وردت فيها، ليسهل على القارئ الرجوع إلى الموضوعات التي وردت فيها تلك الكلمات مباشرة.

١٠- الكتاب

بعد الانتهاء من تصفح الغلاف الخارجي للكتاب وقراءة المحتويات والمقدمة ومعرفة عنوان الكتاب والمؤلف وتاريخ النشر، ابدأ في تصفح الكتاب بتقليب صفحاته صفحة بعد الأخرى ولاحظ الرسومات والصور والعناوين الرئيسة ولاتتوقف عند الصفحة أكثر من ثانية واحدة فقط حتى تتمكن من إنهاء الكتاب خلال خمس دقائق، بذلك يصبح الكتاب معروفاً ومحفزاً لقراءته.

عند قراءة موضوع محدد، يمكنك إجراء التصفح عن طريق قراءة العناوين الرئيسة والعناوين الفرعية، والرسومات والجداول والمقدمة والخاتمة والفقرات الأولى والأخيرة.

أثناء وبعد التصفح كوِّن أسئلة، حول العناوين الرئيسة والفرعية، فهذا سيمكنك من زيادة سرعة القراءة من جهة، وسيزيد الاستيعاب والفهم من جهة أخرى.

تمرين تصفح كتاب خلال خمس دقائق

أحضر كتاباً لم تقرأه من قبل، وتصفحه خلال خمس دقائق.

كرر هذا التمرين أكثر من مرة، وأنصح بالذهاب إلى المكتبة وتطبيق هذا التمرين على عشرات الكتب هكذا تمتلك مهارة تصفح الكتب خلال خمس دقائق.



ثالثاً: القراءة

القراءة هي الخطوة الثالثة في أسلوب النجمة للقراءة السريعة، عند تطبيق أسلوب النجمة للقراءة السريعة، سيمكنك القراءة بسرعة عالية جداً مع زيادة في الاستيعاب، لأننا نتجاوز معوقات القراءة في كل خطوة من خطوات أسلوب النجمة للقراءة السريعة، كما لاحظت في التهيؤ والتصفح وكما ستلاحظ الآن في القراءة وبعد ذلك في التأشير (وضع العلامات) والمراجعة.

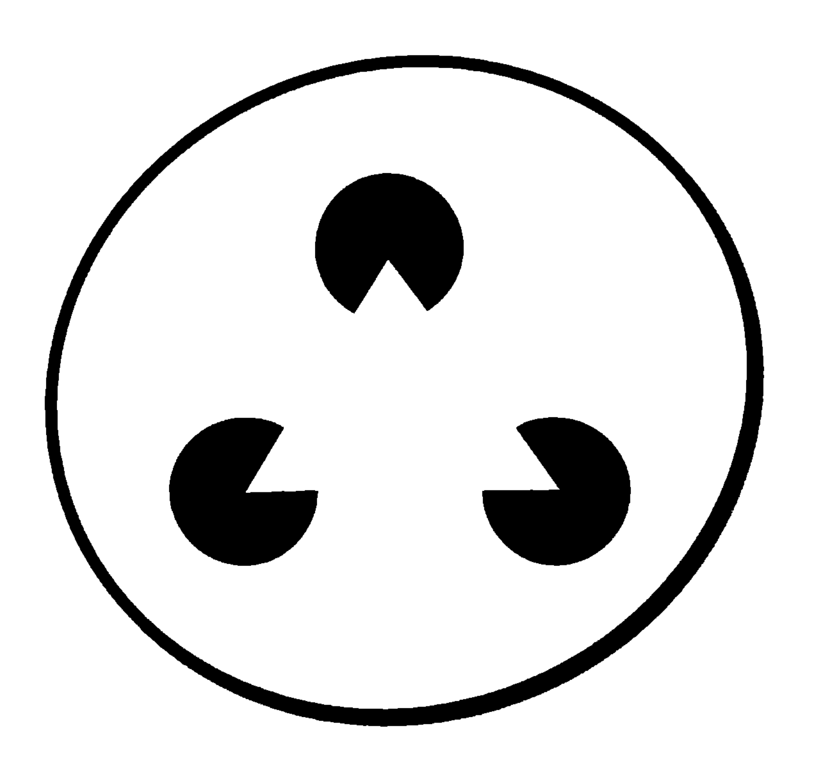
بعد التهيؤ والتصفح نحن مستعدون للقراءة، وقبل البدء في القراءة سنتعرف على بعض المهارات لتساعدنا على القراءة الصحيحة، وركز على القراءة الصحيحة لأننا لسنا نعتني بالسرعة فقط دون استيعاب أو فهم بل مطلوب أن نقرأ بسرعة وزيادة استيعاب.

القراءة بالعقل

كيف نقرأ؟ إننا نقرأ بأعيننا. هذه المقولة خاطئة ﴿اقرأ باسم ربك الذي خلق (١)﴾، (سورة العلق الآية ١)، نزلت هذه الآية على النبي محمد صلى الله عليه وسلم وهو أمي!. إذن نقرأ بآذاننا، وهذه مقولة خاطئة أيضاً؛ لأن الصم يقرؤون وهم لايسمعون، والمكفوفون يقرؤون بطريقة (برايل) باللمس، حتى الكتابة لا تحتاج للعين أحياناً فكثيرون يكتبون على لوحة المفاتيح دون النظر للأحرف.!

🛠 تمرين العين تكمل الفراغات

لا حظ الشكل الآتي، ما ذا ترى؟



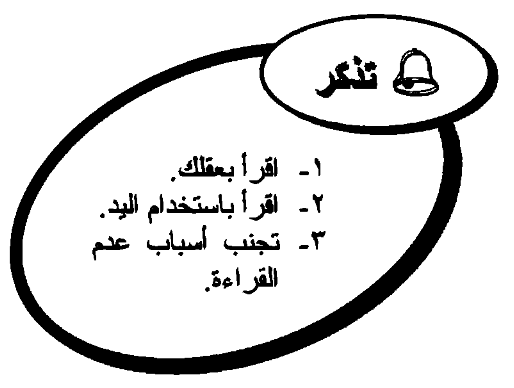
إنَّك ترى مثلثاً، على الرغم من أن الأشكال الموضحة لا تحتوي على مثلث!.

🛠 تمرين قراءة الفاكس

هل تستطيع قراءة هذا النص؟، إذا وصل بالفاكس إلى مكتبك.

بسطبع العداء ان يقطع الف كبلو مبر خلال عشربن بوما ببنما لا يمكن السخص العادى من عمل دلك باقل من بلابه اسهر

نعم تستطيع قراءة النص السابق على الرغم من أنه لايحتوي على نقط،، اضافة إلى أن فيه كثيرا من الأحرف الناقصة؛ لأننا نقرأ بعقولنا وليس بأعيينا، وعندما ندرك هذه الحقيقة سنكون أكثر سرعة في القراءة.



اقرأ بمعدلات سرعة متفاوتة، فالمواضيع التمهيدية والأفكار العامة والمعروفة لديك سابقاً اقرأها بسرعة عالية، وقلل من سرعة القراءة عند الأفكار الرئيسة والمواضيع الجديدة، ولا تُعد القراءة لأي سبب فالمواضيع التي لم تفهمها، أشر عليها بالقلم وتجاوزها إلى حين رجعة، سوف نتعلم مهارة التأشير (وضع العلامات) في الخطوة الآتية من خطوات أسلوب النجمة للقراءة السريعة.

رابعاً: التأشير

التأشير، وهو وضع العلامات أثناء القراءة، في الطبعة الأولى لكتاب القراءة السريعة بأسلوب النجمة، كانت هذه الخطوة في أسلوب النجمة تدعى (التلخيص)، وخلال تدريب مهارات القراءة السريعة كنت ألاحظ خلط المتدربين بين المراد من هذه الخطوة ومعنى كلمة تلخيص لذلك غيرتها لكلمة (تأشير)، كلمة تدل على هذه الخطوة.



قبل الخوض في التأشير (وضع العلامات)، أريد توضيح أهمية وضع العلامات أثناء القراءة في زيادة الاستيعاب وسرعة القراءة، عندما نقرأ فإننا نقوم بأعمال أخرى مع القراءة تقلل الاستيعاب وتقلل سرعة القراءة، تلك الأعمال هي: الاستيعاب، الحفظ، التأمل، الكتابة، التطبيق، التذوق.

نحن نقوم بهذه الأعمال متداخلة لأننا لانتقن مهارة التأشير (وضع العلامات) أثناء القراءة، فعندما نقرأ قد نتوقف عند إحصائية ما، أو نتوقف أثناء القراءة لتطبيق تمرين، أو نتوقف لنتأمل آية قرآنية أو دراسة علمية، أو حتى نتذوق أبياتا شعرية أو أفكارا عرضية.

٥:٣ أسلوب النجمة © (كيف تقرأ قراءة سريعة؟)

علينا التمييز بين القراءة والحفظ، والتطبيق والكتابة، والاستيعاب وإجراء كل عمل على حده، فعندما نقرأ، نقرأ فقط وإذا واجهنا أي كلمات أو عبارات تحتاج إلى استيعاب أو تأمل أو حفظ أو تطبيق نضع علامة عندها، ونعود لها بعد الانتهاء من قراءة الموضوع كاملاً، أو الفصل كاملاً، أو الجزء في المادة التي نقرؤها كاملاً.

إنَّ مهارة التأشير (وضع العلامات) يمكن اكتسابها بمعرفة: أدوات التأشير، طرق التأشير، أخطاء التأشير.

أدوات التأشير

- قلم الرصاص، وهو الأفضل لأنه يمنحك فرصة التعديل.
- أوراق التأشير الملونة.

طرق التأشير

ضع علامات عند الأجزاء التي تحتاج لحفظ، مراجعة، تأمل، إستيعاب، تطبيق كما يأتي:

- ضع خطا أسفل العبارات الصغيرة فقط، أما العبارات الكبيرة فضعها بين قوسين.
- أعد صياغة العناوين الرئيسة لتشكل سؤالاً واستخدم علامة الاستفهام، وأدوات الاستفهام (ماذا؟، متى؟، كم؟ من؟ لماذا؟ هل؟ كيف؟، أين؟، علل، اشرح). دون الحاجة لإعادة كتابة السطر.
- استخدم رموزاً توضيحية مثل (☺ ✔ ★ ⟨⟩ ? ✖) أو أي رموز أخرى.

أخطاء في التأشير

- وضع خطوط كثيرة بدلاً من استخدام الأقواس والرموز.
- كثرة الرموز المستخدمة.
- إعادة كتابة النقاط بدلاً من وضع علامات وإشارات عليها فقط.
- إعادة كتابة الأسئلة بدلاً من استخدام ادوات الاستفهام فقط.
- التأشير باستخدام الأقلام الفسفورية، انتبه عند استخدام هذه الطريقة، لأنه لا طريق للتراجع.

الآن نلخص خطوات أسلوب النجمة **أولاً التهيؤ** قبل القراءة باختيار الوقت والمكان المناسبين وتهيئة الكتاب، وتحديد أهداف القراءة، ومدة القراءة المتوقعة، **ثانياً التصفح** بالتعرف على عنوان الكتاب، المؤلف، تاريخ النشر، قراءة الغلاف الخارجي والمحتويات، المقدمة، تقليب صفحات الكتاب خلال خمس دقائق، **ثالثاً القراءة** بالعقل ودون توقف وبسرعات مختلفة، **رابعاً التأشير** على ما يحتاج إلى حفظ أو تطبيق أو استيعاب أو تأمل أو تذوق، **خامساً المراجعة** وهي آخر خطوة بعد الانتهاء من قراءة الموضوع كاملاً أو الفصل كاملاً أو جزء كاملاً من الكتاب، نراجع الأشياء التي وضعنا عندها علامات لاستيعابها أو تطبيق التمارين أو الحفظ.

🛠 تمرين اقرأ. وضَع علامات

اقرأ موضوعاً متكاملاً وضع علامات أثناء القراءة، ثم ارجع إليها وحقق أهدافك منها.

خامساً: المراجعة

المراجعة هي الخطوة الأخير في أسلوب النجمة للقراءة السريعة، وهي الخطوة التي تضمن استيعاب المادة المقروءة وتحقيق أهدافنا من القراءة، عندما تقرأ واصل قراءة وحدة متكاملة (موضوع أو فصل أو جزء) دون التوقف (للحفظ أو الاستيعاب أو التطبيق أو التأمل).

ضع علامات عند المعلومات التي لم تستوعبها، أو تحتاج لتطبيق أو حفظ أو تأمل، وبعد الانتهاء من قراءة وحدة متكاملة، راجع المعلومات التي لم تتمكن من استيعابها جيداً في عملية القراءة الأولى.

إن خطوة المراجعة في أسلوب النجمة للقراءة السريعة مهمة لأنها تساعدك على تواصل المعلومات أثناء القراءة وزيادة الاستيعاب والتركيز، ويمكن المراجعة أكثر من مرة لتحقيق أهدافك من القراءة.

🛠 تمرين قراءة كتاب بأسلوب النجمة

اقرأ كتاباً، قراءة سريعة بأسلوب النجمة، طبق كل المهارات التي تعلمتها، واستخدم مهارات التأشير التي تعلمتها أثناء القراءة، وبعد الانتهاء راجع المعلومات التي لم تتمكن من استيعابها جيداً في عملية القراءة الأولى.

خلاصة أسلوب النجمة ©

أسلوب النجمة للقراءة السريعة: **أولاً التهيؤ** قبل القراءة باختيار الوقت والمكان المناسبين وتهيئة الكتاب للقراءة وتحديد أهداف القراءة ومدة القراءة المتوقعة، **ثانياً التصفح** بالتعرف على عنوان الكتاب، المؤلف، تاريخ النشر، قراءة الغلاف الخارجي، قراءة المحتويات، قراءة المقدمة، تقليب صفحات الكتاب خلال خمس دقائق، **ثالثاً القراءة** بالعقل دون توقف وبسرعات مختلفة ، **رابعاً التأشير** على ما يحتاج إلى حفظ أو تطبيق أو استيعاب أو تأمل أو تذوق، **خامساً المراجعة** وهي آخر خطوة بعد الانتهاء من قراءة وحدة متكاملة (موضوع أو فصل أو جزء)، نراجع الأشياء التي وضعنا عندها علامات لاستيعابها أو تطبيق التمارين أو الحفظ.



✖ تمرين اختبار سرعة القراءة (٣)

مربع حل المشكلات

هناك الكثير من الطرق لحل المشكلات، اكتشف العالم بعضها ولايزال يبحث عن أخرى لأن العالم كله يحتاج لحل مشكلاته، ولن يتوقف البحث في هذا المجال مادامت الحياة، وكأن المشكلات واحدة من سنن الحياة التي نعيش فيها، ومسيرة البحث عن حلها مستمرة.

أعرف أنك سمعت من قبل أن كل مشكلة لها حل، وبغض النظر عن قناعاتك المبينة حول هذا الموضوع، إلا أن الحياة تثبت كل يوم أن كل مشكلة لها مائة حل وحل، وهذه طريقة من مئات الطرق لحل المشكلات، تعلمتها من (ديل كارنجي) فهي طريقة فاعلة لحل المشكلات، طبقتها كثيراً مع المشكلات التي كنت أقع فيها، وجربتها مراراً وتكراراً فأثبتت دقتها وقوتها.

مربع حل المشكلات يتلخص في أن تتخيل المشكلة في داخل مربع محدد الأضلاع وتحاول وضع المشكلة كلها في المربع ثم تبدأ بحلها من خلال أربع خطوات على عدد زوايا المربع.

الزاوية الأولى: تعريف المشكلة، اعرف المشكلة وانظر إليها من عدة جوانب لتستطيع معرفتها بشكل واضح ودقيق، اكتب المشكلة على ورق وكأنك ترسلها إلى صديق ليساعدك على

حلها ثم أعد قراءة المشكلة مرة أخرى، ستتضح لك أمور جديدة قد لا تتبين في التفكير في المشكلة، وبعد التأكد من معرفة المشكلة انتقل إلى الخطوة الثانية.

الزاوية الثانية: أفضل وأسوأ مايمكن، تخيل ماهو أفضل مايمكن حدوثه بالمشكلة، تقبل ذلك ثم تخيل أصعب مايمكن حدوثه وتقبل النتيجة كيفما تكون. الآن طبق الخطوة الثالثة.

الزاوية الثالثة: البحث عن البدائل، في هذه الخطوة ابحث عن الحلول المتاحة واستعن بالمستشارين المناسبين لمعاونتك على ذلك، فقط ابحث عن البدائل.

الزاوية الرابعة: اختر الحل المناسب، الحل الذي ترى أنه مناسب من خلال بحثك في المشكلة بتعريفها وتقبل أسوأ وافضل مايمكن وجمع الحلول المتاحة باستشارة أشخاص متخصصين، ستتمكن من حل أي مشكلة بإذن الله تعالى.

يضاف إلى مربع حل المشكلات، أن تستخير قبل تطبيق الحل، ثم اعقلها وتوكل. بهذه الطريقة استطعت حل كثير من المشكلات، وساعدت كثيراً ممن حولي على حل مشكلاتهم، لا توجد مشكلة ليس لها حل، إنما توجد مشكلة لم نعرف حلها بعد أو مشكلة لايمكن تطبيق حلها في هذه الحالة ابحث عن حل آخر ﴿فإن مع العسر يسرا، إن مع العسر يسرا﴾ الشرح.

تقييم سرعة القراءة والاستيعاب

⌛ سرعة القراءة

زمن القراءة (   ) د = وقت الانتهاء (   ) – وقت البدء (   )

سرعة القراءة (   ) ك/د = ٣٣١ كلمة / (   ) دقيقة

✍ أسئلة الاستيعاب

١- كل مشكلة لها مائة حل. ☐

٢- مربع حل المشكلات هي طريقة لــ (ديل كارنيجي) لحل المشكلات. ☐

٣- إنَّ كتابة المشكلة يساعد في حلها. ☐

٤- تخيُّل أفضل محصلة للمشكلة وأسوأ محصلة يساعد على التفكير في حل المشكلة. ☐

٥- البحث عن حلول للمشكلة يساعد في الحصول على الحل الأمثل. ☐

٦- اختيار الحل المناسب للمشكلة يعد خطوة من خطوات حل المشكلة. ☐

٧- الاستخارة تأتي قبل البدء في حل المشكلة. ☐

٨- إنَّ المشكلة التي نتوقع أنه ليس لها حل، يكون لها حل، ولكننا لم نعرفه بعد. ☐

٩- ﴿فإن مع العسر يسرا، إن مع العسر يسرا﴾ ☐

١٠ نستطيع مساعدة الآخرين في حل مشكلاتهم قبل أن تحل جميع مشكلاتنا. ☐

معدل الاستيعاب = (   )%

١- قبل أن نبدأ (المقدمة)

٢- مشكلات القراءة (المشكلة والحل)

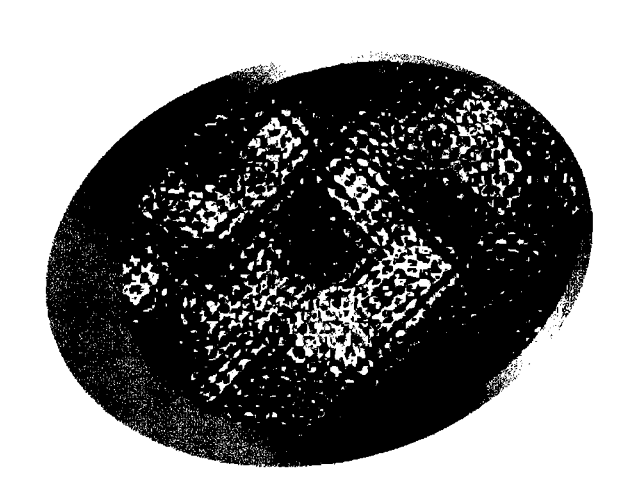
٣- أسلوب النجمة © (كيف تقرأ قراءة سريعة؟)

٤- قوة الاستيعاب (كيف تفهم ما تقرأ؟)

٤،١ الأفكار الرئيسة

٤،٢ أنواع الجمل

٤،٣ تقنيات القراءة



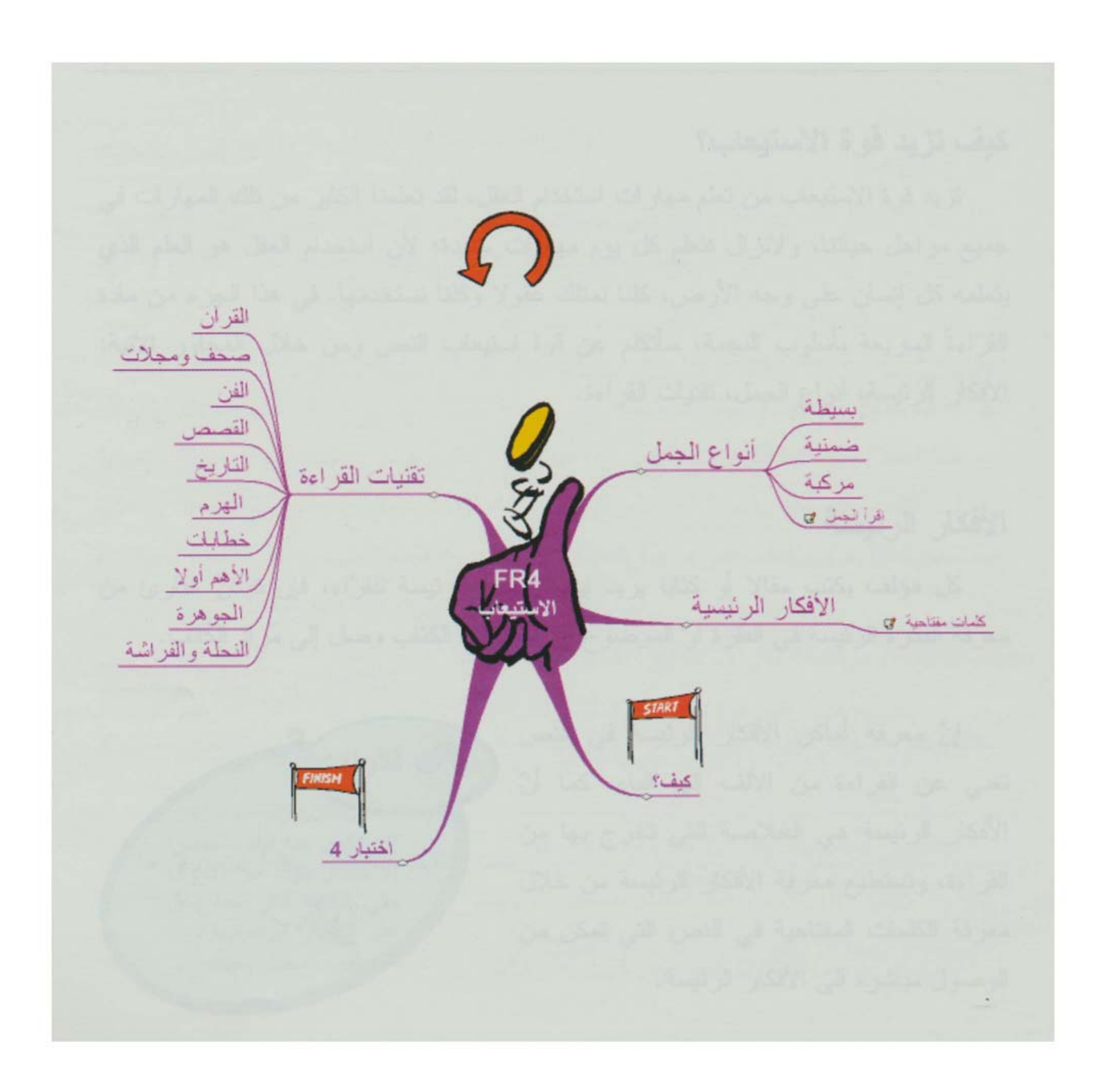
٥- تقوية الذاكرة (كيف تحفظ ما تقرأ؟)

٤- قوة الاستيعاب (كيف تفهم ما تقرأ؟)

الأهداف

بعد قراءة هذا الجزء وتطبيق التمارين، سوف تستطيع الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- كيف تزيد قوة الاستيعاب؟
- ما هدف المؤلف من الكتابة؟
- ما الكلمات المفتاحية؟ وما أهميتها؟
- ما أنواع الجمل؟
- كيف تقرأ القرآن الكريم؟
- كيف تقرأ الصحف؟
- كيف تقرأ المجلات؟
- كيف تقرأ الخطابات الرسمية؟
- كيف تقرأ القصص والروايات؟
- ما تقنية الفراشة والنحلة لقراءة الكتب؟
- ما تقنية الحصَّالة لقراءة الصحف والمجلات؟



Twitter: @ketab_n

كيف تزيد قوة الاستيعاب؟

تزيد قوة الاستيعاب من تعلم مهارات استخدام العقل، لقد تعلمنا الكثير من تلك المهارات في جميع مراحل حياتنا، ولانزال نتعلم كل يوم مهارات جديدة؛ لأن استخدام العقل هو العلم الذي يتعلمه كل إنسان على وجه الأرض، كلنا نمتلك عقولا وكلنا نستخدمها. في هذا الجزء من مادة القراءة السريعة بأسلوب النجمة، سأتكلم عن قوة استيعاب النص ومن خلال المحاور الآتية: الأفكار الرئيسة، أنواع الجمل، تقنيات القراءة.

الأفكار الرئيسة

كل مؤلف يكتب مقالا أو كتابا يريد إيصال أفكار رئيسة للقرَّاء، فإن تمكنً القارئ من معرفة الفكرة الرئيسة في الفقرة أو الموضوع أو المقال أو الكتاب وصل إلى مُراد الكاتب.

إنَّ معرفة أماكن الأفكار الرئيسة في النص تغني عن القراءة من الألف إلى الياء، كما أنّ الأفكار الرئيسة هي الخلاصة التي تخرج بها من القراءة، وتستطيع معرفة الأفكار الرئيسة من خلال معرفة الكلمات المفتاحية في النص التي تمكن من الوصول مباشرة الى الأفكار الرئيسة.

قالوا:

"لن يكون هذا البلد متحضرا إلا بإنفاق مزيد من الأموال على الكتب أكثر مما ينفق على العلكة." ألبرت هوبارد

الكلمات المفتاحية

يسعى المؤلفون دائماً إلى إيصال أفكارهم للقرّاء من خلال الكلمات، فهل كل الكلمات التي نقرؤها نحتاجها لفهم النص؟ لانحتاج إلى كل الكلمات لفهم النص.

إنَّ المعلومات التي نتلقاها من القراءة هي كلمات والكلمات نوعان: كلمات رئيسة مفتاحية وكلمات ثانوية تكميلية، فالكلمات الرئيسة هي التي نحتاجها فقط لاستيعاب المعلومات، أما الكلمات الثانوية فهي تكميلية، بمجرد المرور عليها سريعاً نستطيع استيعابها. فمثلاً ماذا تفهم من الكلمات التالية: (ثمان، ساعات، صحة)؟ إنها تتكلم عن "حاجة الإنسان الطبيعي لثماني ساعات من النوم المستقر لينعم جسمه بصحة وعافية"، ولذلك بقراءة سريعة تستطيع فهم المعلومة كاملة بالتركيز على الكلمات المفتاحية دون الكلمات التكميلية.

تمرين قصة من كلمات

هل تستطيع كتابة قصة كاملة من الكلمات المفتاحية الآتية (خالد، ابن، الوليد، الخلف، الجبل)؟

إذاً يزيد الاستيعاب مع التركيز على الأفكار الرئيسة وفهم الكلمات المفتاحية في النص.

أنواع الجُمَل

يتكون النص من جمل، والجمل أنواع وبمعرفة أنواعها تستطيع التحكم في سرعة القراءة، لن تستطيع قراءة كتاب كامل بالسرعة نفسها، فمعرفة أنواع الجمل تمكن من زيادة سرعة القراءة عند الأجزاء التي لا تحقق أهداف القراءة، وتقليل السرعة عند الأجزاء التي تحقق أهدف القراءة. والجمل ثلاثة أنواع هي: بسيطة، و مركبة، وضمنية وإليك شرحها.

١-جمل بسيطة: (قراءة ما في السطور)

الجمل البسيطة هي الجمل المباشرة التي تعطي الفكرة الرئيسة بشكل مباشر، دون تصوير أو تمثيل أو استعاضة، هذه الجمل تفهمها من القراءة الأولى.

٢-جمل مركبة: (قراءة مابين السطور)

تعتمد على أكثر من جملة لإيصال الفكرة الرئيسة، وهي تبطئ القراءة أحياناً. ضع علامات عند هذه الجمل للرجوع بعد الانتهاء من قراءة الموضوع إذا تطلب الأمر ذلك.

٣-جمل ضمنية: (قراءة ما وراء السطور)

تعتمد على التعبيرات المبنية للمجهول، وتحتاج لمعرفة الجمل المرتبطة بها لتكوين الفكرة الرئيسة. وهي أكثر تعقيدا من الجميل المركبة وتشعر عند قراءتها أنك خرجت عن

الموضوع، وللتغلب عليها ضعها بين قوسين لعزلها عن النص الأصلي الذي تقرؤه ولاتتوقف عندها، وتغلب على مشكلة التشتت التي تحدث عند المرور عليها بأن تتذكر وكأنك مررت بمنطقة وحل ثم تجاوزتها وانتهت كل مشاكلها.

اقرأ الجُمَل

اقرأ موضوعاً متكاملاً، بالاستفادة من معرفة أنواع الجمل، وتحكم بسرعتك في القراءة وفق أهدافك التي حددتها قبل قراءة الموضوع.

تقنيات القراءة

نستطيع قراءة أي مادة نصية باستخدام أسلوب النجمة للقراءة السريعة، وبتطبيق الخطوات الخمس بالترتيب وهي: التهيؤ، التصفح، القراءة، التأشير، المراجعة. ولكننا هنا سنتعرف في هذا الجزء من المادة على تقنيات لقراءة القرآن الكريم، وأخرى لقراءة الصحف والمجلات، وتقنيات لقراءة الخطابات الرسمية، وتقنيات لقراءة الفن والتاريخ والقصص وتقنيات أخرى كثيرة.



تقنيات قراءة القرآن الكريم

تقنية جزء جزء، وتستخدم هذه التقنية لإنهاء الورد اليومي، أو لمراجعة الحفظ من القرآن، أو لنيل الأجر. تقنية كلمة كلمة، وتستخدم هذه التقنية للتَّفكر، والتأمل في كلام الله عز وجل لنا.

قراءة الصحف والمجلات

كثيرة هي الصحف والمجلات التي تصدر يومياً محلية كانت أم عالمية، ولا شك أنَّه من الصعب متابعة كل شي، والسماع لآراء وأخبار كل الناس، ولذلك اقرأ **بطريقة انتقائية لا إلزامية** وحدد لك دوريات شهرية محددة لاتتجاوز الثلاث دوريات، وصحف يومية لا تتجاوز الصحيفتين، وحدد وقتاً لقراءتها، ومن الأفضل أن يكون هناك وقت أسبوعي أو شهري لقراءة المجلات ووقت يومي لقراءة الصحف.

للمجلات هيكليَّة موحدة غالباً، فهي تحتوي على قائمة محتويات فيها شرح بسيط عن الموضوع، تذكر أنك لن تستطيع إدراك كل شئ، لذلك اذهب إلى تلك القائمة وحدد أهم المواضيع لقراءتها ثم أبدا بقراءة ملخص الموضوع والنقاط الرئيسة.

قالوا:

تشبه الكتابة السيئة أي شكل آخر من اشكال الجريمة، وأغلبها شئ لايمكن تخيله، ويمكن التبؤ بها بصعوبة
ريتشيرد ميشيل

أمَّا الصحف فهي تتكون من الصفحة الأولى والأخيرة و مجموعة أبواب، وكما اتفقنا فإنك لن تستطيع قراءة كل شي، حدد هدفك من القراءة أولاً واقرأ في مجال عملك وفي أخبار مجتمعك واطلع على باب إضافي للثقافة العامة، أعتقد أن هذا أفضل من صرف وقت كبير لقراءة الصحف، وتذكر أن الصحف وسيلة إخبار وإعلان وتثقيف وليست وسيلة تطوير وتدريب وتعليم.

قراءة المذكرات والخطابات

تعتمد كتابة المذكرات والخطابات عادة على أسلوب الكاتب وهل هو متقيد بالأعراف الكتابية أم لا، وفي المذكرات والخطابات العربية غالباً لايكون هناك تركيب واضح للكتابة بشكل عام ولذلك ركز على مبدأ عدم إعادة القراءة، واستعمل قلماً للكتابة والتلخيص، وابحث عن الأفكار الرئيسة أثناء القراءة.

قراءة الفن

يعرف طلاب الفنون الجميلة والهندسة المعمارية جيداً، كيف يقرؤون الفن، إنها قراءة الصور، يركز طلاب الفنون الجميلة عند قراءتهم لكتب الفنون على التصاميم والرسوم، وليس على النص، لأن الهدف الأساس من قراءتهم للفن هو معرفة فنون الآخرين وإبداعاتهم؛ ولذلك يمكن أن يقرؤوا كتابا من ٥٠٠ صفحة خلال أقل من ساعة.

قراءة القصص

إن المتعة هي المحرك لقراءة القصص والروايات ولذلك فإن قراءتها بسرعة أفضل ليبدأ العقل في تخيل القصة ورسم صور شخصياتها وتصوير الأحداث، ولذلك يستمتع قرَّاء القصص عندما يقرؤونها بسرعة، فهم بذلك يكسرون الملل وعدم الفهم.

قراءة التاريخ

تختلف قراءة التاريخ؛ لأنه يحمل في طياته القصص والأرقام والمعلومات والحقائق ولذلك نحتاج عند قراءتنا للتاريخ اتباع استراتيجية السرعات المتفاوته، فعندما نقرأ القصص نسرع ونستمتع بها، وعندما نقرأ الحقائق نعتدل في السرعة، بينما نضع العلامات عند الحقائق، حتى نعود لحفظها.

تقنية الهرم المقلوب

يكتب محرروا الصحف عادة بطريقة الهرم المقلوب، فهم يطرحون الجمل الرئيسة في العناوين العريضة البارزة، ثم يكتبون الأفكار الرئيسة في العناوين الصغيرة التي تحتها، ثم يبدأ سرد الخبر، ولذلك عندما تقرأ الصحف لاتحتاج إلى قراءة الصحيفة كاملة، فقط اقرأ العناوين الرئيسة لتقرر هل ستنزل إلى عمق أبعد قليلا أم لا، وهكذا حتى تنتهي من قراءة الصحف.

تقنية الجوهرة المفقودة

إن كنت ممن يقرأ الصحف لمتابعة أخبار تخصصية، أو متابعة الأخبار السياسية أو متابعة أخبار السوق فهذه المهارة ستفيدك، ابدأ في البحث عن الهدف فقط ولا تبحث عن شئ آخر سواه، والصحف عادة مرتبة، صفحة أولى فيها أهم الأخبار السياسية والوطنية، وصفحة أخيرة فيها أهم الأخبار الثقافية، وبين هاتين الصفحتين أخبار عالمية، محليات، اقتصاد، صحة، تقنية معلومات، ثقافة، رياضة، ولسنا بحاجة لقراءة كل ذلك، ولكننا بحاجة ماسة لقراءة الصفحتين الأولى والأخيرة بطريقة الهرم المقلوب، ثم نذهب إلى التخصص مباشرة ونقرأ صفحاته بطريقة الهرم المقلوب أيضاً.

قالوا:

يقول لك المرشدون اقرأ ما ينفعك وأقول لك انتفع بما تقرأ

عباس محمود العقاد

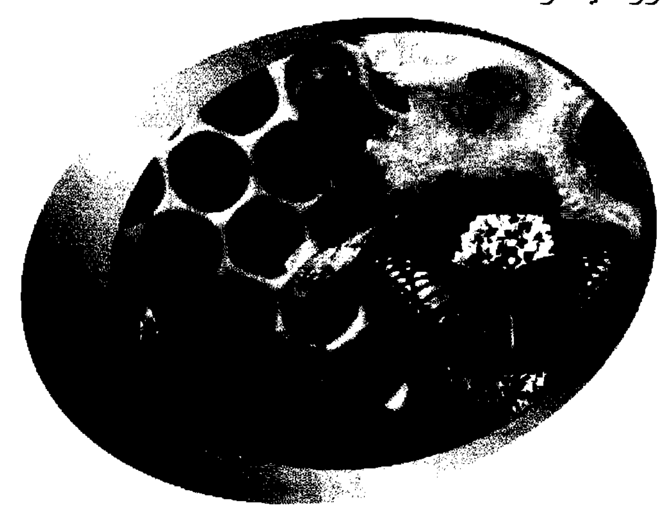
تقنية الأهم أولاً

نؤمن جميعنا بالحكمة القائلة: "قليل مستمر خير من كثير منقطع"، عندما لايكون لديك الوقت لقراءة كل تلك المعلومات المتعلقة بمجال عملك في الصحف والمجلات والدوريات الحديثة تذكر أنك أمام خيارين أحلاهما مر، فإما أن تكون متابعاً دقيقا يفوتك شيئ أو

أن تكون متابعاً ذكياً، (قليل مستمر خير من كثير منقطع) فإذا اعتدنا قراءة صفحة تخصصاتنا في الصحف المحلية خير من متابعة كل مايكتب في مجال اهتماماتنا لفترة من الزمن ثم ننقطع فترة طويلة.

النحلة والفراشة

بينما تطير الفراشة من زهرة إلى زهرة لتجمع الرحيق، تقوم النحلة بجمع الرحيق من زهرة واحدة، حتى ينتهي الرحيق من تلك الزهرة، ثم تنتقل إلى زهرة أخرى، وهكذا يعمل القرّاءة الأذكياء كالنحلة فإنهم لاينتقلون إلى قراءة كتاب جديد حتى ينتهوا من قراءة الكتاب الذي بين أيديهم أو الذي بدؤوا فيه أولاً.



تمرين اختبار سرعة القراءة (٤)

جدول المدرسة

إننا نتوق دوماً لزيادة إنتاجنا الشخصي أو العملي، وكثيراً ما ننجذب للطرح في هذا الموضوع، إنَّ زيادة الإنتاج لها علاقة مباشرة بمجموعة مؤثرات منها: الاجتماعية والبيئية والسياسية والمادية والنفسية والأسرية وفي اعتقادي أنَّ أهم هذه المؤثرات هو إدارة الوقت.

هناك تقنية أسميها "جدول المدرسة" تساعد على زيادة الإنتاج، إنَّ الدارسين يعرفون هذا النظام جيداً وهو الجدول الدراسي الذي يوزع على الطلاب في بداية العام الدراسي ويكون فيه تحديد لحصص المواد المقرر دراستها في العام الدراسي خلال الأسبوع، إنَّ نظام الجدول الدراسي هو خطة العمل التي يسير عليها الطلاب والمعلمون لإنجاز المرحلة الدراسية، الجدول الدراسي أو جدول المدرسة يحدد للطالب ماعليه عمله خلال اليوم حتى نهاية الدوام وبالتالي يتقدم الطالب في التعلم حتى نهاية العام الدراسي وهو لا يعاني من العشوائية أو فقدان التركيز.

نستيطع زيادة إنتاجنا إذا جدولنا أعمالنا وخصصنا لكل هدف سنوي نريد تحقيقه حصصا يومية خلال الأسبوع على غرار جدول المدرسة، وبكل سهولة سوف نحقق أهدافنا عاماً بعد عام ونحن لانشعر بأي نوع من فقدان التركيز أو التشويش، تستيطع ربة المنزل والعامل والكاتب والميكانيكي والطبيب والمهندس زيادة إنتاجه في الحياة باستخدام هذه الوسيلة الفاعلة.

صحيح أنَّ تحديد الأهداف والعمل على تحقيقها هما من محاور النجاح الأساسية، ولكن مهما أبدعنا باختيار أهداف متميزة وعملنا لتحقيقها فإنَّ احتمالية إنجاز تلك الأهداف تكون ضعيفة في حالة عدم جدولة الأعمال أسبوعياً، وتحديد حصص يومية لكل عمل والالتزام بهذا الجدول الأسبوعي الذي سيمكننا من تحقيق أهدافنا والاستمتاع بالإنجاز بعد تحقيقه.

تمر سنوات على الناس دون إنجاز شي من الأهداف التي كانوا يأملون تحققها، ويمكن أن يحدث ذلك دون وعي لسنوات طويلة، والبعض قد لايدرك لحظة اكتشاف أنه لم يتقدم شيئاً في تحقيق أهدافه، ولذلك لا تستغرب أن ٩٠% من الناس يعيشون بلا تخطيط، لاحظ أن معظم الناس يسعون إلى تحقيق أهداف، وإن لم تكن واضحة أو محددة، وإن لم تكن أهدافاً صحيحة، إلا أن معظم الناس يتأملون بتحقيق بعض الأمور في حياتهم، ولكن المشكلة في التخطيط لتحقيق تلك الأهداف، وكيف يمكن أن نتفقد الطريق الذي نسير عليه هل هو الطريق الصحيح أم لا، هل هو الطريق الذي سيوصلنا إلى الأهداف التي نسعى إلى تحقيقها أم أن ذلك الطريق ليس هو الطريق الصحيح لتحقيق تلك الأهداف، ونكون كأننا نركز السلم على جدار خاطئ.

إنَّ جدول المدرسة ليس ابتكاراً جديداً، ولكن الجديد هو الكشف عن سر من أسرار الإنتاج والتقدم في الإنجاز، وهو جدولة الأعمال بعد تحديد الأهداف على مدار العام والشهر والأسبوع واليوم، جدول المدرسة هو أبسط صورة لخطة عمل متكاملة يمكن تخطيطها وتطبيقها بشكل شخصي دون الحاجة إلى برامج عمل لوضع هذه الخطة.

تقييم سرعة القراءة والاستيعاب:

⌛ سرعة القراءة

زمن القراءة ( ) د = وقت الانتهاء ( ) – وقت البدء ( )

سرعة القراءة ( ) ك/د = ٤٠٣ كلمة / دقيقة ( )

❓ أسئلة الاستيعاب

١- إنّ زيادة الإنتاج لها علاقة مباشرة بإدارة الوقت. ❑

٢- تقنية "جدول المدرسة" تساعد على زيادة الإنتاج. ❑

٣- إنّ نظام الجدول الدراسي هو خطة العمل التي يسير عليها الطلاب والمعلمون. ❑

٤- نستيطع زيادة إنتاجنا بتخصيص حصص يومية خلال الأسبوع لكل هدف. ❑

٥- كل إنسان يتمنى زيادة إنتاجه . ❑

٦- من محاور النجاح الأساسية تحديد الأهداف والعمل على تحقيقها. ❑

٧- قد نعيش سنوات من العمر دون تحقيق أهداف فيها. ❑

٨- كثير من الناس يعيش في الحياة دون أن يدرك أنه يسير على طريق خاطئ، ❑

٩- جدول المدرسة أبسط طريقة لخطة زمنية متكاملة يمكن تطبيقها. ❑

١٠ يعيش ٩٠% من الناس دون تخطيط. ❑

معدل الاستيعاب = ( )%

١- قبل أن نبدأ (المقدمة)

٢- مشكلات القراءة (المشكلة والحل)

٣- أسلوب النجمة © (كيف تقرأ قراءة سريعة؟)

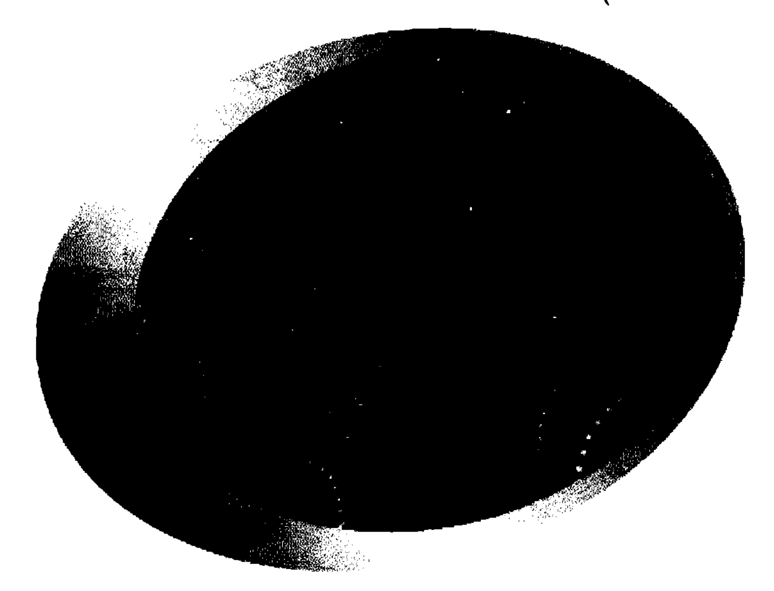
٤- قوة الاستيعاب (كيف تفهم ما تقرأ؟)

٥- تقوية الذاكرة (كيف تحفظ ما تقرأ؟)

٥،١ كيف تعمل الذاكرة؟

٥،٢ كيف تحفظ ما تقرأ؟

٥،٣ ما نظم الذاكرة؟



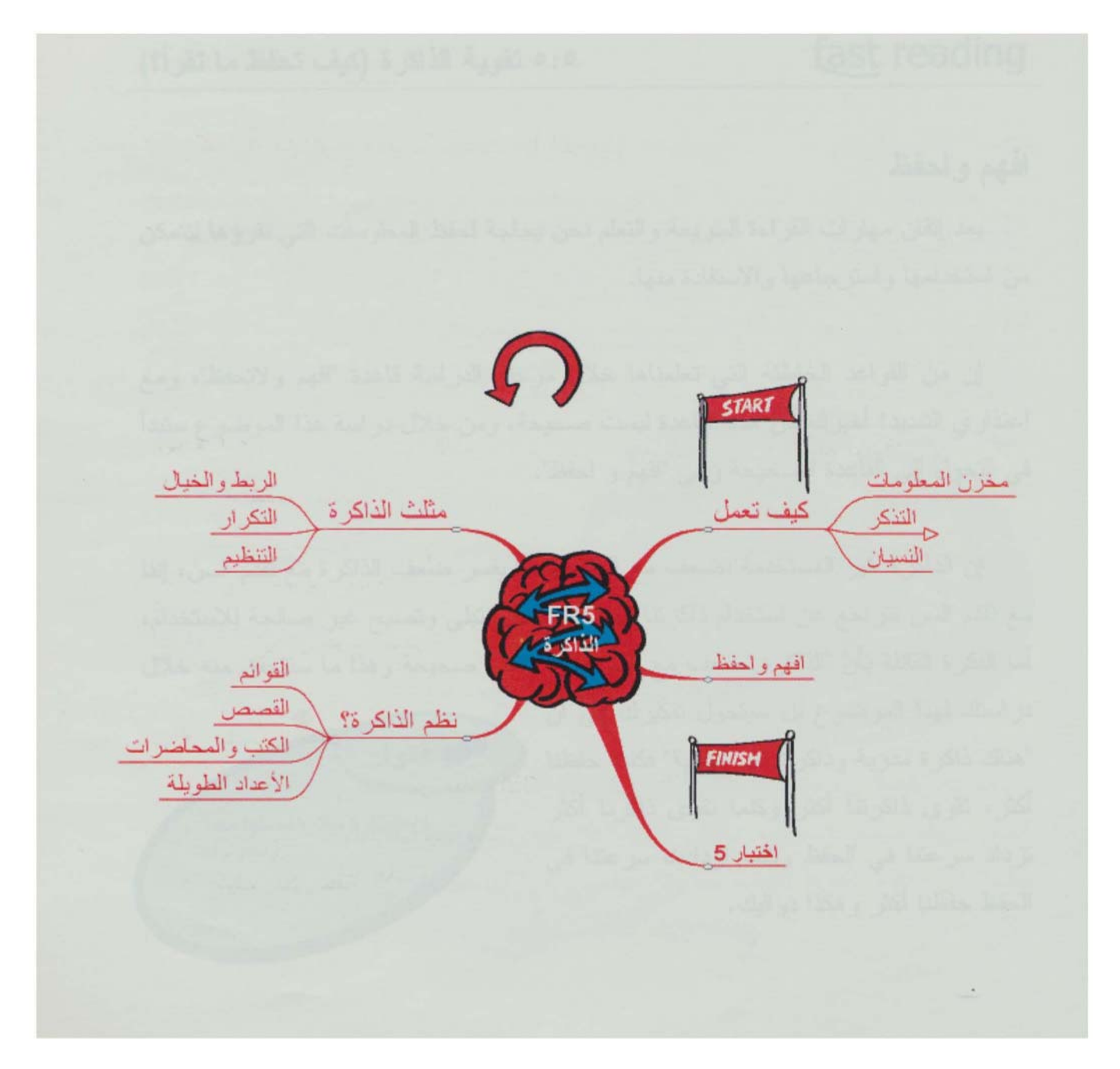
141 - 170

٥- تقوية الذاكرة (كيف تحفظ ما تقرأ؟)

الأهداف

بعد قراءة هذا الجزء وتطبيق التمارين، سوف تستطيع الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ما أهمية الحفظ؟
- لماذا تضعف الذاكرة مع تقدم السن؟
- هل يمكن تقوية الذاكرة؟
- كيف يمكن تقوية الذاكرة؟
- كم عدد المعلومات التي يستطيع الإنسان الطبيعي حفظها؟
- ما مثلث الذاكرة ©؟
- كيف يمكن الإستفادة من مثلث الذاكرة في تقوية الذاكرة؟
- كيف يمكن حفظ قائمة معلومات؟
- كيف يمكن حفظ الأسماء الغريبة؟
- كيف يمكن حفظ الأرقام؟


FR5
الذاكرة
START
FINISH
كيف تعمل
مخزن المعلومات
التذكر
النسيان
افهم واحفظ
اختبار 5
مثلث الذاكرة
الربط والخيال
التكرار
التنظيم
نظم الذاكرة؟
القوائم
القصص
الكتب والمحاضرات
الأعداد الطويلة

Twitter: @ketab_n

افهم و احفظ

بعد إتقان مهارات القراءة السريعة والتعلم نحن بحاجة لحفظ المعلومات التي نقرؤها لنتمكن من استخدامها واسترجاعها والاستفادة منها.

إن من القواعد الخاطئة التي تعلمناها خلال مرحلة الدراسة قاعدة "افهم ولاتحفظ"، ومع اعتذاري الشديد! أخبرك بأنَّ هذه القاعدة ليست صحيحة، ومن خلال دراسة هذا الموضوع ستبدأ في التحول إلى القاعدة الصحيحة وهي "افهم و احفظ".

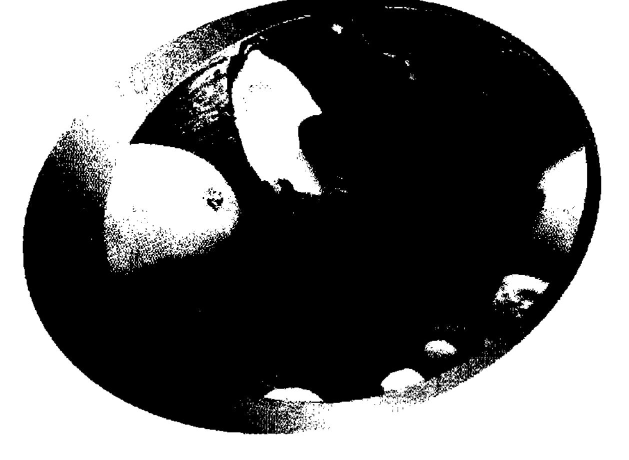
إن الذاكرة غير المستخدمة تضعف مع الوقت وهذا يفسر ضُعف الذاكرة مع تقدم السن، إننا مع تقدم السن نتراجع عن استخدام ذاكرتنا شيئا فشيئا حتى تبلى وتصبح غير صالحة للاستخدام، أما الفكرة القائلة بأنَّ "الذاكرة تضعف مع تقدم السن" ليست صحيحة وهذا ما ستتحقق منه خلال دراستك لهذا الموضوع بل سيتحول تفكيرك إلى أن "هناك ذاكرة مدربة وذاكرة غير مدربة" فكلما حفظنا أكثر، تقوى ذاكرتنا أكثر وكلما تقوى ذاكرنا أكثر تزداد سرعتنا في الحفظ وكلما ازدادت سرعتنا في الحفظ حفظنا أكثر وهكذا دواليك.



كيف تعمل الذاكرة؟

إن الأبحاث في مجال الذاكرة سريعة ومتجددة فما نذكره الآن قد يتغير خلال الأشهر القادمة بفعل الاكتشافات الحديثة في مجال الذاكرة، ولذلك علينا البحث عن مصادر معلومات متجددة لهذا الموضوع مثل الإنترنت بحكم حداثة معلوماتها وسرعة تحديثها مع مراعاة موثوقية المعلومات، وسنتعرف على عمل الذاكرة من خلال:

- مخزن المعلومات
- القدرة على التذكر
- لماذا ننسى؟



مخزن المعلومات

يتكون العقل من عدد كبير جداً من الخلايا التي ترتبط مع بعضها البعض بروابط، عندما تموت خلايا العقل فنحن لا نفقد أي نوع من المعلومات لأنَّ المعلومات تخزن على الروابط وليس على الخلايا، والروابط التي تخزن عليها معلومات جديدة تكون رفيعة (ضعيفة)، أما عندما تتكرر المعلومات وتراجع تصبح الروابط سميكة (قوية)، وكلما زاد الحفظ والتكرار والمراجعة زادت قوة الروابط وزادت قدرتنا على الإبداع.

القدرة على التذكر

يقدر العلماء حجم المعلومات التي يمكننا حفظها بالرقم واحد أمامه (٧٩) صفر، وهو مايعادل المعلومات التي يحتويها ٩٠ مليون مجلد، ولتصور هذا الكم الهائل من المعلومات فهو ما تحتويه مجموعة من المجلدات مصفوفة واحدا تلو الآخر لمسافة ٤٠٠كيلو متر، أي نستطيع حفظ معلومات موجودة في مجلدات متسلسلة واحد تلو الآخر من مدينة الرياض حتى شاطئ نصف القمر في المنطقة الشرقية، وإذا كان هناك إنسان لايستطيع الحفظ فهو المولود الصغير حالة ولادته لأن عقله لا يحتوي أي معلومات.

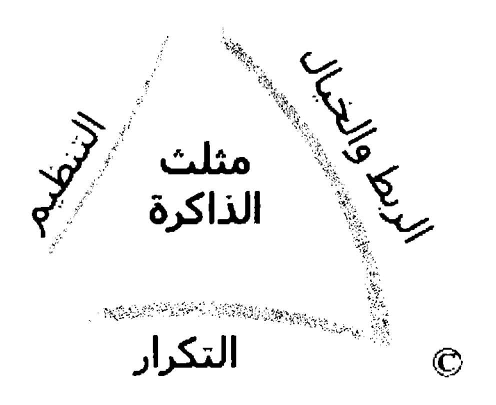


لماذا ننسى؟

نحن ننسى لأننا بشر، ولأن الله جبلنا على النسيان، وهذه الحقيقة سارَّة لأن الإنسان إذا كان يحفظ كل الأحداث فإنه سيعيش حياة حزينة، فالحزن سيتملكنا عند تذكر الأحداث الأليمة، فاحمد الله على نعمة النسيان، ولكننا بحاجة إلى تقوية الذاكرة لتتذكر مانريد، هناك ثلاثة أسباب تجعل ذاكرتنا قوية وعدم تطبيقها يؤدي إلى النسيان، وقد لخصتها في فكرة مثلث الذاكرة الذي ستتعرف عليه في الموضع الآتي (كيف تحفظ ما تقرأ؟)

كيف تحفظ ما تقرأ؟

نستطيع حفظ ما نقرأ، وحفظ المعلومات التي نريدها إذا فهمنا أسباب التذكر والنسيان والتي هي ثلاثة أسباب لخصتها في **مثلث الذاكرة**

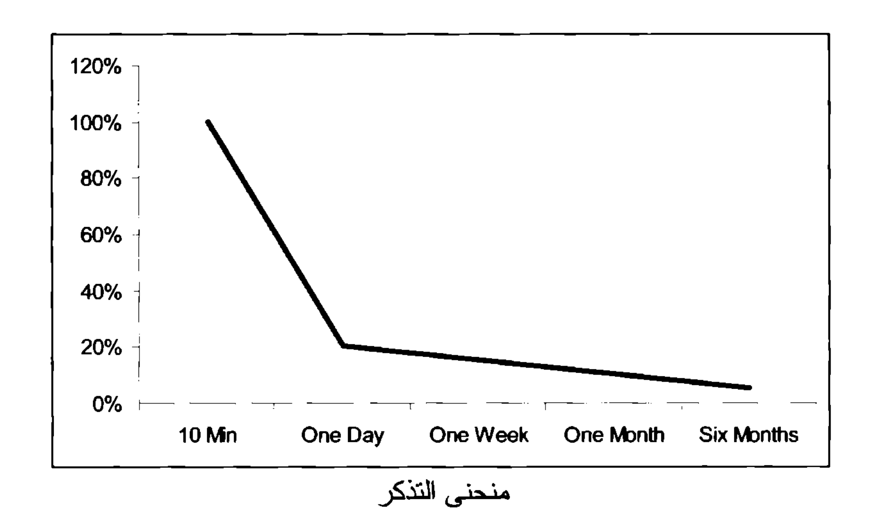


الربط والخيال

إذا وضعت ورقة على الجدار ثم تركتها ستسقط حتماً، ولكنك إذا ثبتها بلاصق أو مسمار ستثبت، وهذا ما يحدث للمعلومات في ذاكرتنا، فعندما تتدفق المعلومات ولا نثبتها سرعان ما نفقدها، لذلك يجب تثبيت المعلومات الجديدة بمعلومات قديمة وتخيل المعلومات أثناء الحفظ وسنتعرف على نظم التذكر لاحقاً وفهم الربط والخيال.

التكرار

إننا نفقد ٨٠% من المعلومات التي نتلقاها عن طريق القراءة أو حضور المحاضرات أو الاجتماعات خلال ٢٤ ساعة من تلقيها، ستجد الحل في الصفحات الآتية.



منحنى التذكر

٥:٥ تقوية الذاكرة (كيف تحفظ ما تقرأ؟)

حتى وإن ثبتنا المعلومات واستخدمنا طاقة العقل القصوى فالمعلومات التي تلقيناها عرضة للفقدان ولذلك علينا تكرارها بطرق التكرار السماعي والحسي واللفظي، ويندرج تحت التكرار عملية المراجعة فبعد فترة من الزمن لابد من مراجعة المعلومات وتأكيد تثبيتها، ولذلك علينا مراجعة المعلومات بعد تلقيها مباشرة، خلال أول ساعة، وبعد يوم من تلقيها وبعد أسبوع وبعد شهر وبعد ستة أشهر حتى نحافظ على المعلومات في الذاكرة الدائمة.

البيان	مواعيد المراجعة	المعلومات في الذاكرة
	تلقي المعلومات	ذاكرة الأثر
المراجعة الأولى	خلال الساعة الأولى بعد التعلم	الذاكرة المؤقتة
المراجعة الثانية	بعد يوم	
المراجعة الثالثة	بعد أسبوع	
المراجعة الرابعة	بعد شهر	الذاكرة الدائمة
المراجعة الخامسة	بعد ستة أشهر	

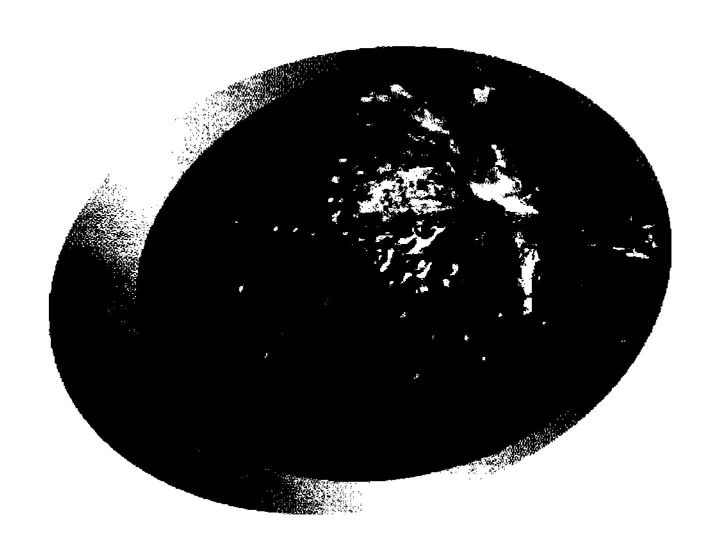
لماذا نفقد المعلومات التي تعلمناها؟ لأننا لانراجعها، وهذا أمر طبيعي فالمعلومات غير المستخدمة تذهب إلى أبعد مكان في الذاكرة ويكون الوصول إليها صعباً.

التنظيم

الذاكرة تعشق التنظيم، ومسألة الحفظ وعدم الحفظ هي بالدرجة الأولى مسألة تنظيم وعدم تنظيم، فإذا لم تضع الأشياء في أماكنها الصحيحة، فلماذا تتوقع وجودها في الأماكن الصحيحة؟

إن تنظيمك للمعلومات يحدد قدرتك على تذكرها، إننا لا ننسى، ولكن تختلط علينا الأمور بسبب عدم التنظيم، فعندما نحفظ علينا أن نراعي

- الترتيب
- العدد
- التتابع



ما نظم الذاكرة؟

تعمل نظم الذاكرة على رفع مستوى التذكر وزيادة القدرة على الحفظ، استخدمها الإغريق والرومان والفراعنة، وكان في بعض العصور قوة الذاكرة من المؤهلات الرئيسة لتولي مناصب قيادية في الدولة، وحتى اليوم نحن لانزال نعمل بهذا، فالمسلمون يولون الإمامة في الصلاة لأكثرهم حفظاً للقرآن الكريم، إن نظم الذاكرة من النظم التي يسهل تعلمها وتطبيقها في الحياة اليومية وهي بالغة الإمتاع والتسلية والمرح.

نظام تذكر القوائم

إذا أردت حفظ ألوان قوس قزح بالترتيب (الأحمر، البرتقالي، الأصفر، الأخضر، الأزرق، النيلي، البنفسجي)، ارسم قصة من نسج الخيال تصور هذه الألوان، تخيل أن أمامك إبريق شاي كبيرا جداً لا يمكن إخراجه من باب الغرفة التي تجلس فيها ولونه أحمر، وهذا الإبريق يغلي ويخرج منه برتقال كثير جداً بدل البخار، وتخيل أنك مسكت برتقالة حارة جداً وحاولت أكلها فخرج منها ليمون أصفر كثير كثير كثير وحامض جداً جداً جداً وتخيل أن الليمون عصارته خضراء وأنت تعصر الليمون في كوب أزرق كبير بحجم إبريق الشاي وهذا الكوب يضئ ليظهر لونه نيليا وعندما مسكته لتشرب الليمون الحامض تحول لونك إلى بنفسجي. والآن ودون الرجوع إلى تلك القصة حاول تذكر ألوان قوس قزح بالترتيب، أعلم أنك ستنجح بذلك.

نظام تذكر الأعداد الطويلة

هناك طرق تقليدية لهذا الأمر وهي طريقة ٣٢١ بمعنى قسم العدد الطويل إلى أجزاء كل منها يحتوي ثلاثة أرقام أو رقمين أو رقما فمثلا الرقم ٢١٨٠٠٢٤٣٩٩٩٤٠ يمكن حفظه على أنه ٢١٨ ثم ٠٠ ثم ٢٤ ثم ٣ و ٩٩٩ ثم ٤٠ هذه الطريقة تفيد ولكن ليس دائما.

في حالة الأرقام السرية مثلاً كيف تحفظ الرقم ٤٩٧٣ دون نسيان، كون جملة مكونه من اربع كلمات الكلمة الأولى ٣ أحرف والكلمة الثانية ٧ أحرف والكلمة الثالثة ٩ أحرف والكلمة الرابعة ٤ أحرف مثل (كلب الجيران الكستنائي ينبح) وتخيل الجيران عندهم كلب لونه كستنائي (بني على أحمر) وهو يعوي بصوت مزعج مرتفع جداً.

نظام تذكر القصص

كل قصة تحتوي كلمات رئيسة مفتاحية وكلمات ثانوية تكميلية، فالكلمات الرئيسة تشير إلى تسلسل الأحداث في القصة وتبين شخصياتها أما الكلمات الثانوية هي التي تكمل القصة وتصيغها، فإذا تذكرت الكلمات الرئيسة للقصة تستطيع رواية القصة كاملة.



فمثلا ماذا تتذكر عندما تقرأ الكلمات الآتية: (حجاج، أبرهة، الكعبة، جد النبي، الجبال، أبابيل)؟ طبعا تذكرت قصة الفيل! وبروايتها الكاملة، والآن لتقدم رواية كاملة عن قصة الفيل أمام حشد من الناس تحتاج إلى هذه الكلمات فقط، بهذه الطريقة نفسها استخرج من أي قصة تريد حفظها مجموعة من الكلمات الرئيسة المفتاحية التي تذكرك بالقصة وهذه الكلمات المفتاحية تتميز بما يأتي:

- كلمات إذا لم تتذكرها تفقد جزءا مهما من القصة.
- كلمات رئيسة خاصة بالقصة.
- كلمات تبين تسلسل الأحداث في القصة.
- كلمات مثل أسماء شخصيات القصة أو تدل عليهم.

استمتع الآن بتذكر القصة الآتية: (أرض الميعاد، الهجرة، الهيكل، الاحتلال، الانتفاضة)

نظام تذكر الكتب والمحاضرات

نستطيع تذكر الكتب والمحاضرات بطريقة خارطة العقل، استخدم ورقة وقلما ثم ابدأ بتصور ذهني لفكرة مركزية هي عنوان الموضوع، ارسمها في منتصف الصفحة ثم ارسم تفرعا منها للنقاط الرئيسة، وتفرعا للمواضيع الفرعية برسومات وألوان وإبداع، ستتمكن من تذكر

الكتب والمحاضرات بكفاءة عالية، ولكن دون مراجعة واستمرار بالمراجعة فلن نتمكن من الحفاظ على كمية المعلومات التي لدينا.

بعد قراءة الكتاب ابدأ في رسم خارطة عقل له دون الرجوع إليه وبعد ذلك قارن بين الخارطة التي أنتجتها وبين محتويات الكتاب الفعلي، راجع ثم أعد المحاولة إلى أن تكمل الفراغات.

تمرين اختبار سرعة القراءة (٥)

ق ر أ .. ك ت ب

ق ر أ .. ك ت ب، هكذا تعلمنا القراءة في المدارس وهكذا بدأت رحلتنا مع تعلم القراءة والكتابة في مراحل عمرنا الصغيرة، واستمر تعلمنا للقراءة إلى أن اكتسبنا مهارة قراءة القصص والكتب وقبلها تعلمنا قراءة القرآن الكريم وتعلمنا الكتابة أيضاً بالطريقة ذاتها، أ ب ت ث .. ثم ب ا ب ا .. بابا .. م ا م ا .. ماما، وفجأة توقفنا عن تعلم القراءة في المرحلة الابتدائية وافترضنا أننا أصبحنا متقنين لعلم القراءة ومهارات القراءة، قبل أن نبدأ بتعلمها.

والنتيجة باختصار أننا لم نتعلم القراءة أصلاً، فذلك العلم الذي كان يطلق عليه اسم علم القراءة هو في الأصل علم فك الرموز أي تعلُّم القدرة على ترجمة الرموز الرسومية إلى كلمات، بينما علم القراءة هو العلم الذي يعتني بزيادة قدرتنا على التعلم واكتساب المهارات وتغيير العادات وتأصيل المعتقدات، هذا العلم الذي أمرنا الله به في أول آية نزلت على رسوله الكريم محمد – صلى الله عليه وسلم – حينما كان في الغار ﴿اقرأ﴾ سورة العلق.

وحتى تفتعل دور القراءة في حياتك عليك أن تؤمن بأهميتها، فمن هذا الايمان تستطيع الاهتداء إلى مهارات وتقنيات القراءة الفاعلة التي تخدم جميع مجالات الحياة، ولأني آمنت

بأهمية القراءة ولمست قوتها وتأثيرها في التغيير الذاتي والتطوير العلمي والتقدم الروحي أصبحت أكثر حرصاً على تقديمها للناس على أنها شئ جديد، وأعتقد أنها كذلك.

القراءة هبة من الله للبشر، ومنحة دراسية مفتوحة لجميع الناس، وهي وسيلة فاعلة لخلق فرص عمل جديدة، وإراحة البال وسرور النفس وهدوء الأعصاب، وسعادة الحياة وروعة الأداء وقمة التطور، فإذا كنت تقرأ ولا تشعر بهذا الارتقاء فقد يكون السبب في ذلك هو فقدك لمهارات القراءة، تلك المهارت التي تساعدك على التحليق في سماء الكتب، والسفر بين أقطار العالم والجلوس مع العظماء والفقهاء والأدباء والعباقرة، من خلال كتاب صغير يحوي خلاصة فكرهم.

اقرأ أو لاتقرأ، فليست هناك وسيلة تعلم أقوى من القراءة، اقرأ .. فالأنبياء كانوا يقرؤون، اقرأ .. فالأعمى وهو أعمى ولاينظر إلا أنه يستطيع أن يقرأ، اقرأ .. فحياتك اليوم أخرى؟ وفرصك أكثر، وأحوالك أفضل بالقراءة، اقرأ .. فكل الدنيا بعلومها وظروفها وأمورها منقوشة على الكتب، اقرأ .. فليس هناك ما يسمى بهواية القراءة فكلنا نقرأ، اقرأ .. فحبك للقراءة يولد عندما تفهم بأن العلم يقرأ، اقرأ الآن واقرأ اليوم أو اقرأ هذا الاسبوع، وابدأ من اليوم بالتخطيط لجدول قراءة، حدد أوقاتا للقراءة اليومية، وحدد الكتب التي تريد قراءتها، وحضر قائمة قراءة وانطلق في قراءتها، وعش حياتك قارئاً متجدداً مستفيداً من علوم السابقين والمحدثين، اقرأ أولاً قبل التخطيط وقبل التفكير وقبل التأمل، اقرأ أولاً واصنع لنفسك مجداً ولأمتك حضارة ترتقي كما ارتقت من قبل بالعلم والتعلم، اقرأ أولاً.

تقييم سرعة القراءة والاستيعاب

سرعة القراءة

زمن القراءة (   ) د = وقت الانتهاء (   ) – وقت البدء (   )

سرعة القراءة (   ) ك/د = ٤١١ كلمة / (   ) دقيقة

أسئلة الاستيعاب:

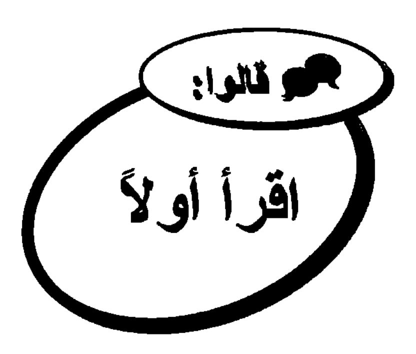
١- تعلم القراءة في المدرسة يعد تعلما لفنون ومهارات القراءة. ❑
٢- فن القراءة هو تعلُّم القدرة على ترجمة الرموز الرسومية إلى كلمات. ❑
٣- علم القراءة هو العلم الذي يعتني بزيادة قدرتنا على التعلم. ❑
٤- أول آية نزلت على النبي – محمد صلى الله عليه وسلم – ﴿اقرأ﴾ سورة العلق. ❑
٥- القراءة تؤثر في التغيير الذاتي والتطوير العلمي والتقدم الروحي. ❑
٦- حتى تفعل دور القراءة في حياتك عليك أن تؤمن بأهميتها. ❑
٧- القراءة وسيلة فاعلة لخلق فرص عمل جديدة. ❑
٨- تؤثر القراءة في رفع الروح المعنوية وتحسين الحالة النفسية للقارئ. ❑
٩- القراءة أقوى وسيلة تعلم. ❑
١٠ يمكن اعتبار القراءة واحدة من الهوايات الشائعة. ❑

معدل الاستيعاب = (   )%

بعد القراءة السريعة

بعد اكتساب مهارة القراءة السريعة تستطيع القراءة بسرعة ولكن تبقى مشكلة القراءة، كيف تصبح القراءة عادة؟، ابدأ من اليوم، اعرف ما تريد قراءته وابحث عن وقت مناسب للقراءة والتزم به، راجع التقنيات التي تعلمتها في القراءة السريعة من وقت لآخر.

احرص على المشاركة في مجموعة قرّاء، وإذا لم تجد مجموعة قراء في مدينتك ابحث عن مجموعة قرّاء على الإنترنت، أو كوّن مجموعة قراء بنفسك. إن مثل هذه المجموعات تدفعك للانطلاق بقوة فائقة للقراءة، ولا أعلم من استطاع تحقيق نجاح رائع دون التعاون مع فريق عمل بدءاً برسول الله محمد - صلى الله عليه وسلم - والصحابة من حوله - رضي الله عنهم- وعيسى بن مريم - عليه السلام - والحواريين- رضي الله عنهم - وحتى هذا العصر.
يمكنك المشاركة بمجموعة قراءة على موقع www.ghareeb.info



وعندما تتوقف عن القراءة لفترة من الزمن أو لحدوث طارئ، واصل التحدي وقاوم التردي ولا تقبل بأقل من أن تكون أسرع قارئ، وتذكر أن للنفس إقبالا وإدبارا فإن أقبلت فاقرأ بنهم وإن أدبرت فلا تفكر في السلبيات وعاود المحاولة وعد للقراءة.

كيف تم تأليف هذا الكتاب؟

وراء كل نجاح عمل دؤوب وأهداف محددة

١- منذ بدايتي مع القراءة، كنت دائماً أعاني من بطء قراءتي، ولم أكن أستطيع قراءة كتاب كامل، حتى أنهيت دراستي الجامعية، وبدأت حياتي العملية وزادت حاجتي للقراءة والمواكبة.

٢- في يوم من الأيام، حضرت دورة إدارة الوقت للدكتور طارق سويدان، وأشار في هذه الدورة إلى أهمية القراءة وتعلم القراءة السريعة لإدارة الوقت.

٣- نورت الفكرة في عقلي لماذا لا أتعلم القراءة وأصبح أستاذاً في هذا العلم؟

٤- بدأت أبحث عن مصادر للقراءة السريعة لتعلمها، وبدأت أقرأ كل ما يقع تحت يدي في موضوع القراءة وتطوير سرعات القراءة.

٥- بدأت أبحث عن دورات القراءة السريعة، وأحضر وأتابع تطوير مهاراتي في القراءة.

٦- لاحظت خلال بحثي أهمية القراءة ودورها في صناعة الحضارة وبناء الأمة، فبدأت في تدريب هذه المهارة وكنت دائم الحرص على تطوير هذه المعرفة.

٧- طورت أسلوب النجمة للقراءة السريعة كاستراتيجية سهلة للقراءة وبدأت العمل والتدريب.

٨- بعد ثلاث سنوات من التدريب تشكلت خلالها مادة القراءة السريعة بأسلوب النجمة، وقد نصحني كثيرون على نشرها كمادة علمية في كتاب.

٩- بدأت البحث عن ناشر لينشر هذا الكتاب وقد يسر الله لي من يساعدني في هذا الأمر لاحقاً.

١٠- واليوم بعد ساعات طوال من العمل أقدم لك مادة القراءة السريعة بأسلوب النجمة، والحمد لله رب العالمين.

قائمة التطبيقات

أخيراً

الإجابات الصحيحة

١- تمرين اختبار سرعة القراءة (١)

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
✓	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓

٢- تمرين اختبار سرعة القراءة (٢)

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
×	✓	✓	×	✓	✓	✓	×	×	✓

٣- تمرين اختبار سرعة القراءة (٣)

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

٤- تمرين اختبار سرعة القراءة (٤)

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

٥- تمرين اختبار سرعة القراءة (٥)

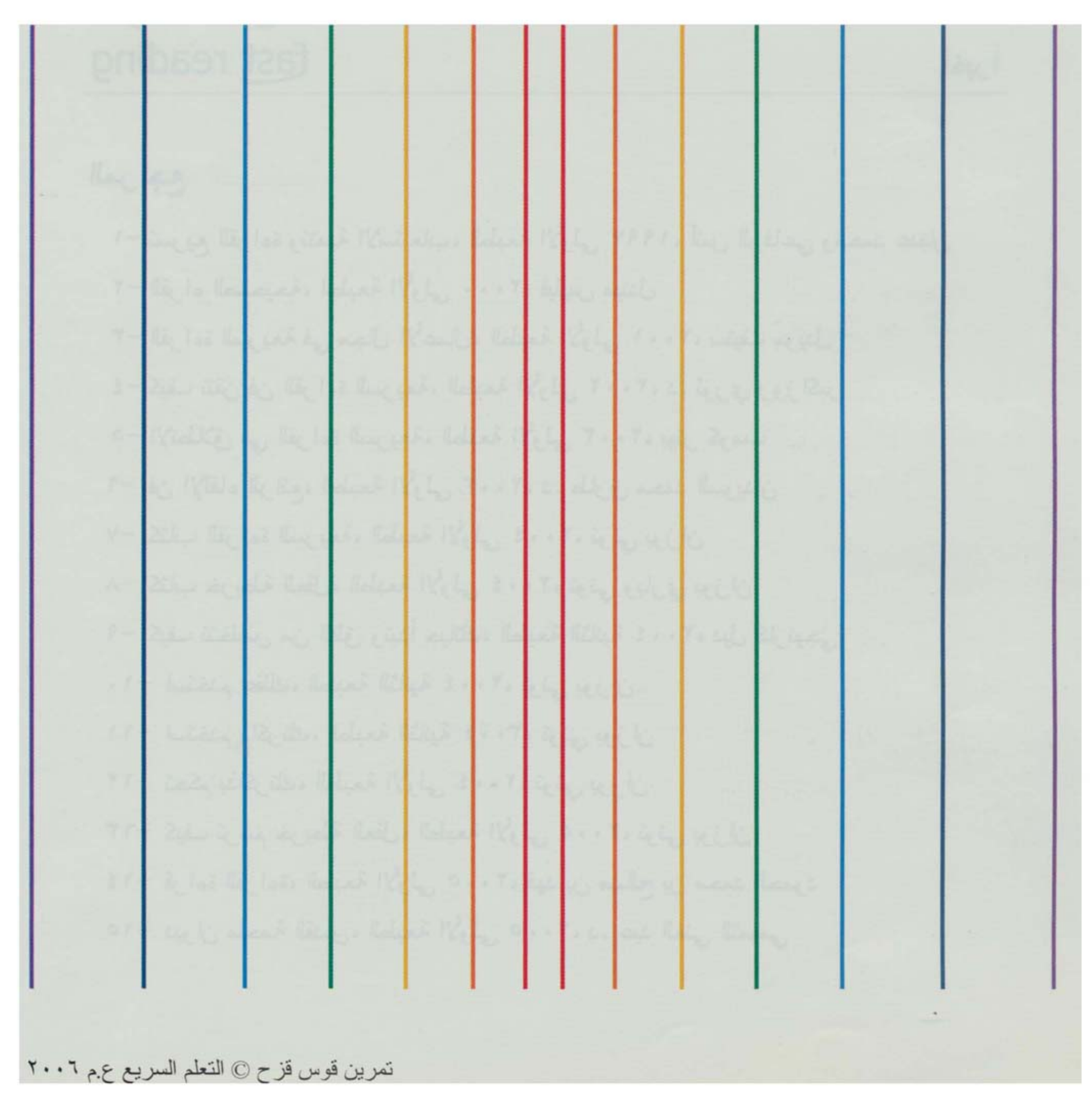
١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
×	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	×

تواريخ النشر الصحيحة للعناوين السابقة

العنوان	تاريخ النشر
الحاسب الآلي اليوم	١٩٥١
تقنيات الطب الحديثة	١٩٩٣
دليل السكرتارية	١٩٨٥
القوى العاملة سنة ٢٠٠٠	١٩٩١

المراجع

١- تسريع القراءة وتنمية الاستيعاب، الطبعة الأولى ١٩٩٧، أنس الرفاعي ومحمد عدنان
٢- القراء الصحيحة، الطبعة الأولى ٢٠٠٠، فيليس ميندل
٣- القراءة السريعة في مجال الأعمال، الطبعة الأولى ٢٠٠١، ستيف مويدل
٤- كيف تتقن فن القراءة السريعة، الطبعة الأولى ٢٠٠٢، د. لوري روزاكس
٥- الانطلاق في القراءة السريعة، الطبعة الأولى ٢٠٠٣، بيتر كومب
٦- فن الإلقاء الرائع، الطبعة الأولى ٢٠٠٣، د. طارق محمد السويدان
٧- كتاب القراءة السريعة، الطبعة الأولى ٢٠٠٤، توني بوزان
٨- كتاب خريطة العقل، الطبعة الأولى ٢٠٠٤، توني وباري بوزان
٩- كيف تتخلص من القلق وتبدأ حياتك، الطبعة الثانية ٢٠٠٤، ديل كارنيجي
١٠- استخدم عقلك، الطبعة الثانية ٢٠٠٤، توني بوزان
١١- استخدم ذاكرتك، الطبعة الثانية ٢٠٠٤، توني بوزان
١٢- تحكم بذاكرتك، الطبعة الأولى ٢٠٠٤، توني بوزان
١٣- كيف ترسم خريطة العقل، الطبعة الأولى ٢٠٠٥، توني بوزان
١٤- قراءة القراءة، الطبعة الأولى ٢٠٠٥، فهد بن صالح بن محمد الحمود
١٥- ديوان ملحمة القدس، الطبعة الأولى ٢٠٠٥، د. عبد الغني التميمي





أشرف غريب

- عضو جمعية القراءة العالمية IRA
- مؤسس نظام التعلم السريع ع.م
- مبدع أسلوب النجمة© للقراءة السريعة، درب أسلوب النجمة© للعديد من الطلاب والعسكريين والإداريين والباحثين والمثقفين والمدرسين.
- أرسى مفهوم 'العلم بالتعلم' الذي يؤكد على قدرة الناس على تعلم أي شيء يريدون تعلمه إذا كانت لديهم رغبة أو إرادة.
- استخدم خارطة العقل® التي أبدعها 'توني بوزان' وقام بتعليمها لاستخدامات متعددة في التخطيط وتلخيص الكتب وإدارة المشاريع وتقوية الذاكرة وإبداع الأفكار.
- مؤلف هذا الكتاب الذي يحتوي على٨٠ تطبيقا عمليا لاكتساب مهارة القراءة السريعة

ibnghareeb@yahoo.com www.ghareeb.info

قالوا عن القراءة السريعة بأسلوب النجمة ©

- "إن عدد الكتب التي قرأتها خلال عام بعد تعلم أسلوب النجمة للقراءة السريعة يعادل عدد الكتب التي قرأتها في عشر سنوات ماضية". محمد- مهندس حاسب آلي.
- "القراءة السريعة بأسلوب النجمة، كانت ضالتي ووجدت فيها الكثير مما أحتاج إليه في حياتي العلمية والعملية". محمد - مرشد طلابي.
- "لم أصدق أن هناك طريقة لتلخيص كتاب في ورقة، ولكنني تعلمتها وطبقتها بنفسي". وفاء - طالبة جامعية.

ISBN:9-066-54-9960



موضوع الكتاب: القراءة - التعليم
موقعنا على الإنترنت:
http:/www.obeikanbookshop.com